О том, как папа с сыном анатомию изучали стр. 11

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№11 (643) 2021

16+

Лекарство из граната

Сенсация

стр. 2

www.aybolit.ru

Бальзам для желудка – овсяный кисель

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ПОМОГАЕТ ЗАНОВО РОДИТЬСЯ

Меня зовут Виктория. С мужем всю жизнь работали, болячек накопилось много, но, как все, что-то делаем. Все время в движении: свой огород, помогаем детям понемногу. Слабость, головокружение, то там кольнет, то ноги подкашиваются. Но бывает и хуже.

Есть у нас сосед, немного старше, а самостоятельно почти не передвигается. Как-то приготовила ему еду, захожу к нему, а он ходит по дому: «На рыбалку, – говорит, – собираюсь». Ну, думаю, может, уже с головой что-то случилось, не придала этому значения.

А через неделю вся деревня вышла смотреть, как он идет по дороге. А ведь с полгода, как из дома ни ногой! Здесь уж я не выдержала и пошла его расспрашивать: «Как?». А он вынул из кармана вырезанную заметку об академике Болотове и его «Бальзаме Болотова». Я, глядя на соседа, долго не думала и себе купила. Скоро заметила легкость в животе, даже когда съедала лишнее. Стала лучше спать. А через пару месяцев – хорошо себя чувствовать, будто заново родилась!!

250 ml 1250 руб

500 ml 1750 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама.ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Кошмарики

Подсевших на «Корвалол» становится всё больше

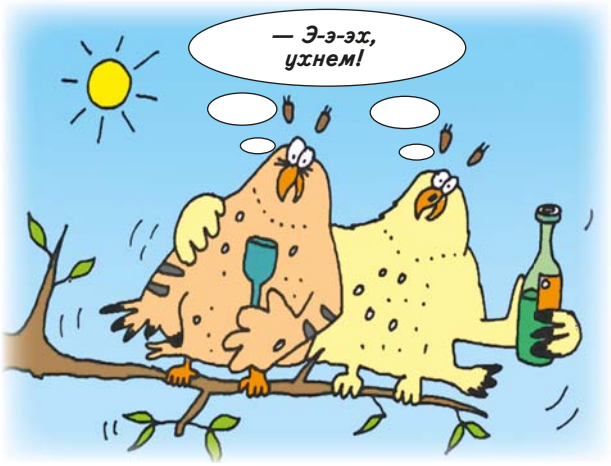
Врачи предлагают продавать «Корвалол» по рецептам.

«Корвалол» и «Валокордин» надо отпускать строго по рецептам как наркотические препараты, уверены врачи. Зависимость от этих лекарств развивается быстрее и сильнее, чем от алкоголя, а число «подсевших» на них людей за последние несколько лет резко увеличилось.

В «Корвалоле» и «Валокордине» содержится психотропное вещество фенобарбитал. Оно-то и вызывает психическую и физическую зависимость. Кстати, сам фенобарбитал без рецепта врача приобрести нельзя. Наркологи предупреждают: если принимать «Валокордин» и «Корвалол» не постоянно, а в малых дозах (не больше 30 капель за раз), привыкание не возникает. Эти препараты хороши при состояниях, пограничных с невротическими, когда назначать «тяжелые» лекарства еще не имеет смысла, или как успокаивающее при стрессе, чтобы снять тревожность. Некоторым эти настойки помогают при тахикардии. Препараты эти устаревшие, но эффект от них есть.

Раньше считалось, что «Корвалол» и «Валокордин» уменьщают сердцебиение. Некоторые пенсионеры настолько привыкли к спасительному лекарству, что только с ним они чувствуют себя спокойно и бестревожно, а при попытке его отменить становятся возбудимыми, агрессивными, раздражительными и маются бессонницей. Так вот, если увеличивать дозу этих препаратов, начиная с 30 капель, недалеко и до передозировки. В реанимацию попадает немало пациентов с отравлением «Корвалолом».

ЕСЛИ ВСЕ ВРЕМЯ ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ, МОЖНО ПРИПЛЫТЬ В КАНАЛИЗАЦИЮ.



Знаете ли вы, что...

● Только у 5% россиян возраст сердца совпадает с паспортным. У остальных сердце старее на 3 года. В норме чаще всего бывает артериальное давление, реже — холестерин (почти у каждого второго он повышен). Причем у мужчин картина хуже, чем у женщин. Кроме повышенного артериального давления, у них выше нормы уровень глюкозы и масса тела, к тому же среди них больше курящих.

● У каждого второго пациента коронавирусная инфекция дала осложнения на сердце в виде повреждения сердечной мышцы. У кого-то появился миокардит, у кого-то — ишемическая болезнь сердца, у некоторых и то и другое. Ученые полагают, что надо продолжать исследования. Они помогут врачам подбирать такое лечение, которое максимально уменьшит последствия от COVID-19.

Новости

Скоро все наденем протезы...

По прогнозам исследователей, через 4 года многие россияне окажутся без зубов из-за кариеса и пародонтоза. Им придется надеть съемные зубные протезы. Сейчас ими пользуются 5 миллионов граждан. Поэтому биомеханики из Перми спешно учатся изготавливать каркас изделий из стекловолокна, а не из пластмассы. Оно более прочное и легкое. К тому же новый состав снижает риск образования сколов и трещин.

Лекарство будут делать из граната

Израильские специалисты обнаружили новое лечебное свойство граната. Кроме того, что гранатовый сок снижает уровень холестерина, недавно обнаружили, что он снижает артериальное давление при гипертонии. Этот эффект достигается за счет высокого содержания калия. Эксперты провели эксперимент, в ходе которого пациенты-гипертоники вместо препаратов пили ежедневно по стакану гранатового сока. У всех снижалось давление до нормы. Теперь в Израиле планируют выпускать лекарство от гипертонии из гранатового сока.

Ёшкин кот!

■ ЕСЛИ БЫ ВСЕЛЕННУЮ МОЖНО БЫЛО ПОПРОБОВАТЬ, ТО ВЫ ОЩУТИЛИ БЫ ВКУС МАЛИНЫ.

■ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГУ ТРЕБУЕТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ ЭНЕРГИИ, СКОЛЬКО И 10-ВАТТНОЙ ЛАМПОЧКЕ. ПРИ ЭТОМ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, БОДРСТВУЕТЕ ВЫ ИЛИ СПИТЕ.

Процедурная — **Скорая помощь от природы**

Лежим и лечимся

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ПОМОГАЕТ ВАННА И ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ ТЕЛОМ, КОГДА ОНО ПОГРУЖАЕТСЯ В ТЕПЛУЮ ВОДУ.

Домашние процедуры. Вы медитируете?

Мышцы расслабляются, разжимаются спазмы и приходит ощущение бесконечного спокойствия. Вот почему лечебные ванны рекомендованы при быстрой утомляемости и нарушении сна, раздражительности и повышенной возбудимости, заболеваниях опорно-двигательной системы и некоторых кожных болезнях. И это все о ваннах, которые можно приготовить самостоятельно дома! А есть еще и сероводородные, скипидарные, углекислые, азотные, йодобромные ванны.

Как правильно принимать эту процедуру

Не натощак, но и не на сытый желудок. После приема пищи должно пройти не менее 2 часов. Чтобы не перегружать сердце высокой температурой, верхнюю часть туловища не погружайте в воду. После ванны рекомендуется полежать под одеялом 30-40 минут. Тепло равномерно распределится по всему телу, расслабившиеся мышцы отдохнут. Хорошо бы еще выпить чашечку травяного чая. О температуре воды: лечебная ванна должна быть умеренно теплой, но не горячей и не холодной.

Ваш диагноз невроз? Вы стали раздражительны?

Букет лаванды отлично подойдет для ванны! Заварите примерно 100 г веточек кипятком и оставьте настаиваться под крышкой. Процедите настой и вылейте в ванну. Такая ванна хорошо успокаивает. А еще она полезна при подагре, ревматизме и параличе.

Для гипертоников

Отлично снимают спазмы коронарных сосудов, сопровождающиеся повышением артериального давления, травяные ванны. Смешайте 200 г хвои сосны, 100 г листьев или веточек боярышника и 50 г хмеля. Залейте 7 л кипятка, держите на огне 10 минут, настаивайте полчаса. Затем процедите и добавьте отвар в ванну. Принимать такую ванну рекомендуется 2 раза в неделю в течение месяца. Температура воды должна быть не выше 37°С, длительность процедуры — 10-15 минут. Хвойные ванны также неплохо восстанавливают движения после инсульта.

Нервные срывы и приливы при климаксе?

Перед сном наберите в ванну теплой воды. Бросьте две горсти морской или поваренной соли. После ванны не принимайте душ, а лишь слегка промокните тело полотенцем, оденьтесь — и в постель. Курс — 8-10 ванн через день.

При простатите и уретрите

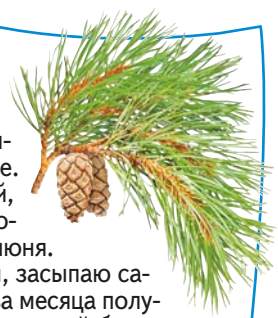
Измельчите 100 г корней шиповника. Насыпьте в 10-литровое ведро, добавьте веточки можжевельника и доверху залейте водой. Доведите до кипения, кипятите на маленьком огне полчаса. Настаивайте 3 часа. Отвар влейте в ванну. Температура воды в ней должна быть около 40°С.

А. Н. Нурикова, врач-физиотерапевт

От стоматита

И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ. ИЗМЕЛЬЧИТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОЛЫНИ, ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2-3 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПОЛОЩИТЕ РОТ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

Хвойный эликсир поможет при бронхите



Предлагаю рецепт хвойного эликсира, который помогает при бронхите. Он не только полезный, но и вкусный, даже деткам можно давать. Собираю молодые сосновые шишки в двадцатых числах июня. Складываю их неплотно в 3-литровые банки, засыпаю сахаром и ставлю на окно, на солнце. Через два месяца получается вкусный сироп — примерно 1,3 л с каждой банки. Сливаю в бутылки и ставлю на нижнюю полку холодильника, но можно хранить и при комнатной температуре. Доза для взрослых — 1 ст. ложка на 1/2 стакана горячей воды. Пить утром натощак и вечером, перед сном. Деткам можно давать сладкую водичку — 1 десертная ложка на 1 стакан воды.

И. Жукова, Пенза

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Лимфоузел почти с горошину...

Еще вчера вы чувствовали себя хорошо, а сегодня на шее обнаружили уплотнение величиной с горошину. Это лимфоузлы. Они увеличиваются, когда организм борется с инфекцией. Если недавно вы болели ОРВИ или перенесли грипп — это нормальная реакция. Но если прошел месяц, а узлы остаются увеличенными, стоит обратиться к врачу и пройти обследование.

Терапевт

В лимфатические узлы стекается информация от всех органов и систем. В ответ на непорядок в лимфоузлах образуются лимфоциты — клетки белой крови, защитники. И еще в узлах продуцируются антитела, которые вырабатываются как иммунный ответ на внедрение в организм вирусов, бактерий, чужеродных белков. Поэтому чаще всего увеличенные лимфоузлы являются признаком инфекционных заболеваний горла, пазух носа, ушей, бронхов, легких. Нередко при ОРВИ и гриппе с высокой температурой увеличивается несколько узлов. Поэтому в первую очередь необходимо посетить врача-терапевта, сдать анализ крови и мочи для прояснения ситуации. При необходимости врач направит к узким специалистам.

Инфекционист

Увеличение узлов может быть одним из симптомов мононуклеоза. У детей заболевание имеет четкую картину: лихорадка, ангина, увеличенные селезенка и печень. У взрослых часто симптомы смазаны, поэтому при увеличении лимфоузлов, скачущей температуре, першении в горле нелишним будет сдать кровь на вирус Эпштейна-Барр. Эта болезнь нуждается в лечении, поскольку угнетает иммунную систему. Если перенести ее на ногах, могут возникнуть серьезные осложнения.

Нередко причиной увеличения лимфоузлов является краснуха. Да, не удивляйтесь, во взрослом возрасте можно запросто ею заболеть, если вы не переболели краснухой в детстве или не прививались от нее. У взрослых она проявляется крапивницей по всему телу, слабостью и увеличением лимфоузлов в области шеи и головы. При таких симптомах обязательно обратитесь к врачу и сдайте соответствующие анализы крови. При подтверждении диагноза показаны полный покой, витамины, иммуномодулирующие средства и обильное питье. Болезнь надо вылежать, чтобы она не вызвала осложнений: артрит, кардиоартрит, пневмонию.

> НЕРЕДКО ВИНОВНИКОМ УВЕЛИЧЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ ЯВЛЯЮТСЯ ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ. НАПРИМЕР, СИФИЛИС.

Длительное увеличение групп лимфоузлов может свидетельствовать о таком инфекционном заболевании, как токсоплазмоз. Им можно заразиться, ухаживая за домашними любимцами. Типичные симптомы: высокая температура до 39°, увеличение печени и селезенки, тошнота, рвота, нарушение зрения (затуманивание, двоение), судороги. Как и другие инфекционные заболевания, токсоплазмоз опасен осложнениями: воспалением суставов, кардитом, поэтому требуется наблюдение инфекциониста.

Не грейте узел

Иногда при сильных бактериальных инфекциях может возникнуть лимфаденит — воспаление лимфатического узла. Он сильно увеличивается, появляется болезненность при ощупывании, кожа в пораженном месте краснеет, иногда приобретает фиолетовый оттенок. Если не вскрыть образовавшуюся полость, гной проникнет в окружающие ткани. Возникнет тяжелое осложнение лимфаденита — флегмона. Поэтому ни в коем случае не грейте воспаленный и болезненный узел, сразу обращайтесь к специалисту.

Стоматолог

Причиной увеличения узлов в подчелюстной области может стать воспаление в полости рта, когда кариес осложнен пульпитом. Инфекции, особенно гнойные в области зубов, опасны, они не только вызывают воспаление в лимфоузлах, но и негативно влияют на работу сердца, почек. Поэтому все больные зубы надо лечить своевременно. Увеличенные узлы, боль, температура могут быть у детей во время прорезывания зубов и у взрослых, если лезут зубы мудрости.

Онколог-гематолог

Воспаление лимфоузлов связывают с онкологией. Однако в 90% случаев их увеличение не связано со злокачественным новообразованием. Врач-терапевт может отправить вас к онкологу (гематологу) для взятия биопсии, которая не только исключает рак, но и помогает выяснить причину воспаления. И все потому, что лимфоузлы все же увеличиваются и при онкологии. Ведь они выполняют роль барьера-фильтра для раковых клеток.

> КАЖДЫЙ УЗЕЛ ДЕНЬ И НОЧЬ СОБИРАЕТ ЛИМФУ ИЗ ОПРЕДЕЛЕННОГО УЧАСТКА ОРГАНИЗМА И ФИЛЬТРУЕТ ЕЕ, ОЧИЩАЯ ОТ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ И РАКОВЫХ КЛЕТОК.

При лимфогранулематозе, лимфосаркоме такие узлы безболезненны, хотя увеличиваются до 3-4 см, становятся плотными. На сегодняшний день такие виды рака не лечатся оперативно, только лекарственные препараты подавляют рост злокачественных клеток. Однако прогноз при своевременно начатом лечении самый благоприятный. Узлы могут увеличиваться, и когда опухоль находится в другом органе. В таком случае опухолевые клетки попадают в узелки с током лимфы. Размножаясь, они увеличивают узел. Часто метастазируют в лимфоузлы: рак молочной и щитовидной железы, рак желудка, легкого, гортани, меланома. Поэтому, если узлы стали увеличиваться при уже диагностированном заболевании, это сигнал, что надо быстро скорректировать лечение. Врач-онколог в этом случае — ваш главный союзник.

Гинеколог, маммолог

Нередко виновником увеличения лимфатических узлов являются инфекции, передающиеся половым путем. Например, при сифилисе кроме образования язвы (шанкра) увеличиваются лимфоузлы в паховой области. Они могут быть болезненными при надавливании. Сильно увеличиваются лимфоузлы и в ответ на ВИЧ-инфекцию. Бугорки под мышкой, случайно обнаруженные при обследовании, могут указывать на воспалительный процесс в молочной железе. Чаще всего узлы увеличиваются у кормящих мам при мастите. В такой ситуации нужно обязательно посетить маммолога и пройти противовоспалительное лечение.

Валентин Николаевич Анисимов, терапевт, кандидат медицинских наук

Цифры и факты

ЧИСЛО лимфоузлов у каждого человека индивидуально: от 400 до 1000.

РАСПОЛОЖЕНЫ они гроздьями под коленями, в подмышечных впадинах, в паховой области, на шее и под нижней челюстью, а также в брюшной и грудной полости.

ОБЫЧНО крупные кровеносные сосуды находятся там, где лимфоузлы. У здорового человека они слабо или вообще не прощупываются.

У ДЕТЕЙ в норме они мягче и эластичнее, чем у взрослых, и прощупываться не должны.

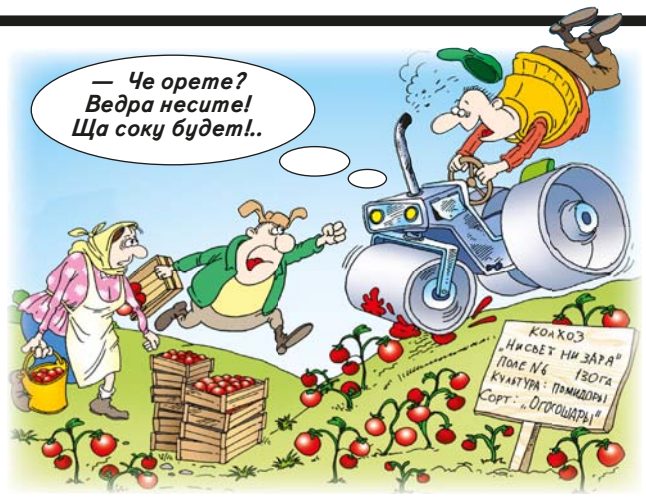
ДЛИТЕЛЬНОЕ увеличение лимфоузлов может свидетельствовать о токсоплазмозе. Им можно заразиться, ухаживая за домашними любимцами.

Злые газы жить мешают

Урчание в животе, отхождение газов со специфическим звуком и запахом приносят человеку даже больше страданий, чем острые боли.

Метеоризм возникает практически у всех людей. В норме здоровый человек выделяет 0,5-1,5 л газов за 13-15 «пассажей» в сутки. Причин появления газов в желудочно-кишечном тракте несколько, например заглатывание воздуха. За каждое глотательное движение в желудок попадает около 2-3 мл воздуха. Разговариваете во время еды? Торопливо глотаете пищу? Не вытаскиваете изо рта жевательную резинку? При этом количество воздуха, попадающего в желудок, резко увеличивается. Нездоровая поджелудочная железа, злоупотребление неправильной едой также приводят к метеоризму. Гастриты, колиты, хронические запоры, острые кишечные инфекции и другие болезни желудочно-кишечного тракта тоже провоцируют скопление газов. Что поможет? Ветрогонные средства — настои и настойки цветков ромашки, плодов тмина, семян укропа огородного или аптечного (фенхеля), масло фенхеля или укропа. Они облегчают отхождение газов, так как снимают спазмы, расслабляя кишечник, и одновременно стимулируют его моторику. Поглощает избыток газа и вместе с ним выводится из организма активированный уголь.

МУСОР ПОСЛЕ ВЫХОДНЫХ ВЫНОСИТЬ СТЫДНО: ЗВЕНИТ, ЗАРАЗА!



На каждый день

● С возрастом у многих ухудшается память. Залейте 0,5 л водки 30 г сухого корня девясила. Настаивайте 15 дней в темном месте при комнатной температуре. Процедите и пейте по 1 ст. ложке настойки, разбавив ее водой, утром натощак и вечером, перед сном. Курс — пока не закончится настойка.

● Чистотел избавит от пародонтоза. Нарвите его в период цветения, промойте от грязи и высушите. Пропустите через мясорубку, выжмите сок. Смешайте 0,5 л сока в литровой банке с таким же количеством по объему водки. Накройте банку крышкой и оставьте на 10 дней в темном месте. Настойкой полощите на ночь больные десны.

● Чтобы ушиб быстрее зажил. Вымойте и натрите на терке 3 клубня неочищенного сырого картофеля. Нанесите картофельную кашицу на марлю, сложенную в несколько слоев, и приложите к ушибу. Прикройте компресс целлофаном и обвяжите полотенцем. Меняйте каждые 2 часа.

Пригодится

ТЕРЯЕТЕ слух? Измельченный корень хрена посыпьте солью. Оставьте на 3 часа. Отожмите сок и закапывайте его в уши по 2-3 капли 2-3 раза в день. Вскоре слух возвратится.

ЗАМУЧИЛА отрыжка? Залейте 1 л кипятка 2 ст. ложки измельченных корней девясила. Остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана настоя 2 раза в день перед едой. Курс лечения — 5-7 дней.

ПРИ стоматите, гингивите. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных цветков липы. Через 30 минут процедите и пополощите настоем рот. Делайте так 7-8 раз в день в течение двух дней.

НОРМАЛИЗОВАТЬ уровень холестерина в крови поможет одуванчик. Сухие корни растения перетрите в порошок и принимайте его по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой. Курс — 6 месяцев.

■ ИЗ НОСА КРОВЬ ТЕЧЕТ? РАЗОТРИТЕ ЛИСТОЧКИ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА, ЧТОБЫ ОНИ СТАЛИ ВЛАЖНЫМИ, И ВСТАВЬТЕ В НОЗДРИ. МОЖНО ОТЖАТЬ СОК И КАПНУТЬ В НОС.

■ У ВАС АНЕМИЯ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КОФЕМОЛКЕ ЯДРА ФУНДУКА И СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:1). ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Горицвет (адонис весенний)

* Беспокоят судороги? Залейте 1 ст. ложку травы горицвета 1,5 стакана кипятка, настаивайте в темном месте в течение 2 часов с закрытой крышкой. Процедите, настой принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Каждый день готовьте свежую порцию.

* У вас сильный кашель с удушьем? Залейте 1 чайн. ложку травы горицвета 1/2 стакана кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* Болят мышцы? Диагноз миозит? Залейте 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Тоже лекарство

Прикинь на себя

В одном ухе зудит...

РЕГУЛЯРНО УДАЛЯЮ СЕРУ...

У меня часто зудит в одном ухе, хотя я тщательно мою уши и регулярно удаляю серу. Чем вызван зуд?

Ольга, Н. Новгород

Чаще всего — грибками, хотя бывает виноват и стафилококк. Как правило, страдают люди, чрезмерно чистоплотные, которые используют для чистки слуховых проходов ватные палочки. При этом повреждается тонкая кожа, и микроцарапины служат входными воротами для инфекции. Там поселяется грибок и бурно развивается. А еще он «любит» сладкую пищу, поэтому на зуд в ухе нередко жалуются страдающие сахарным диабетом, да и просто сластены. Для лечения назначаются противогрибковые капли и мази. Если процесс вызван бактериями, помогут капли с антибактериальным и антисептическим эффектом.

МАМА СТРАДАЕТ ОТ ШУМА...

Маме 80 лет. Она страдает от шума в ушах. Это связано с ушами?

Ирина Геннадьевна, Омская обл.

Если шум в ушах сопровождается снижением слуха, надо лечить уши. Когда человек хуже слышит звук извне, он сосредотачивается на внутренних звуках, которые иногда воспринимаются как шум. Задача врача: допустить внешние звуки к центрам слуха, исправив возникшие повреждения барабанной перепонки или слуховых косточек. Если косточки перестали двигаться, нужно заменить их протезом (делается при отосклерозе). Шум в ушах может быть связан и с поражением слухового нерва внутри улитки. Чтобы усилить внешние звуки, таким пациентам рекомендуется носить слуховой аппарат: он не только улучшает слух, но и убирает шум в ушах. Если же слух не пострадал, причину шума нужно искать в продолговатом мозге или коре головного мозга. Вашей маме нужно проконсультироваться у лор-врача и у невролога.

МУЖ ВНЕЗАПНО ОГЛОХ НА ОДНО УХО

Лечение в районной больнице не дало результатов. Как лечат таких людей?

Оксана, Пермский край

Если больной попадает к врачу в первые дни после случившегося, проводится шоковая терапия сосудистыми препаратами. Внутривенно вводятся большие дозы ноотропила. Обычно это помогает: исчезает шум в ушах и возвращается слух. Такую схему лечения наши отоларингологи позаимствовали у бельгийских коллег (это было лет 15 назад) и были поражены ее эффектом. Даже врачам тогда возвращение слуха у пациентов казалось волшебством, а для больного это было чудо.

Поскольку острая потеря слуха случается из-за поломок в работе нервной системы, при лечении пациенту требуется абсолютный покой. Нужно исключить зрительные и эмоциональные раздражители, физические нагрузки. Часто стационарные больные спрашивают, можно ли им ночевать дома или же совмещать лечение с работой.

На приёме у лора

Отвечаю: «Можно, но результат будет намного хуже». Домашние хлопоты ухудшают состояние нервной системы. После процедур человек возвращается домой и начинает готовить еду, убирать, стирать, воспитывать детей, эмоционально на все реагируя, — и эффект лечения снижается.

НА НОЧЬ ВСТАВЛЯЮ БЕРУШИ...

Потому что муж сильно храпит. Но заметила, что стало выделяться больше серы. Не вредны ли беруши для ушей?

Тамара Шамовна Сабанеева, Татарстан

Беруши предназначены для того, чтобы защищать уши от воды, влаги, пыли и громких звуков. Пользуйтесь ими на здоровье, но аккуратно, чтобы не протолкнуть серу глубже и не закупорить слуховой проход или не повредить кожу в ухе. А вообще лучше мужа отправить для начала к терапевту. Надо искать причину храпа.

И. В. Ванюшкина, отоларинголог, врач высшей категории

Если ногу свело...

Судорога... Мышцу будто наизнанку выворачивает... Как быстрее избавиться от невыносимой боли.

ПРИЧИНОЙ МОЖЕТ БЫТЬ...

Судороги возникают при переохлаждении, варикозе, плоскостопии, сильном растяжении мышц во время гимнастики или физической работы. А еще при неврологических заболеваниях, диабете, поражении щитовидки. Частая причина ночных судорог — недостаток магния, кальция, витамина D. Провоцируют судороги лекарства, стрессы, белковые диеты.

КАК ПОМОЧЬ?

* Если ночью почувствуете, что ногу вот-вот сведет, попробуйте восстановить циркуляцию крови. Для этого сядьте, опустите ноги вниз и осторожно встаньте, но не на коврик, а на пол. Положение тела должно быть максимально прямым, ноги вместе.

* Сделайте глубокий вдох. Обеими руками возьмитесь за пальцы сведенной судорогой ноги и с силой потяните их на себя и вверх, при этом раскачивайте всей ногой. Так вы растянете сведенную мышцу. Когда станет легче, помассируйте ее.

* Если судорога не проходит, несколько раз ущипните больное место и потом растирающими движениями помассируйте икру и ступню от кончиков пальцев к пятке и от пятки к колену.

* Когда будете ложиться, подсуньте под ноги свернутое валиком одеяло: так вы облегчите отток крови, и судорога не повторится. Еще полезнее спать, положив между ног небольшую подушку.

* Разотрите мышцы согревающей мазью, водкой или яблочным уксусом.

СОБЕРИТЕ ПОБОЛЬШЕ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОБОК ОТ ВИННЫХ БУТЫЛОК, НАНИЖИТЕ НА ЛЕСКУ. НАДЕВАЙТЕ ОЖЕРЕЛЬЕ НА НОЧЬ.

КАК ЕЩЕ ПОМОЧЬ?

* Соком лимона намажьте стопы. Подождите немного, пока сок впитается, затем наденьте носки и ложитесь в постель.

* Принимайте «Аспаркам». Эти недорогие таблетки содержат необходимые для мышц кальций и магний.

* Если свело ногу, встаньте босиком на холодный пол (чем холоднее, тем лучше) — боль отступит.

* Сведенные судорогой руки или ноги надо натирать горчичным маслом.

* Пейте кофе с молоком или сливками. Они помогут кальцию не вымываться из организма.

Характер портится?

Важно периодически сдавать анализы на гормоны щитовидной железы. Чем раньше начать лечение, тем оно эффективнее.

При сниженной функции щитовидной железы — гипотиреозе — человек без видимых причин начинает много есть, страдать бессонницей, быстро утомляться, жаловаться на плохое настроение. При тиреотоксикозе, когда гормонов щитовидной железы слишком много, человек становится раздражительным, может вспылить и даже разрыдаться на пустом месте.

АНТИХЕЛИКОБАКТЕРНАЯ
терапия снижает риск развития рака желудка[1]

То, что бактерия Хеликобактер пилори является частой причиной возникновения гастрита и язвы желудка, известно многим. Но не все знают, что она еще и повышает риск развития рака желудка в 3 раза![2] Если учесть, что до 92% жителей России[3] инфицированы этой бактерией, то масштаб проблемы просто ужасает.

Недавно группа американских ученых опубликовала итоги многолетнего плацебоконтролируемого исследования, участие в котором принимали 800 пациентов с предраковыми заболеваниями и высоким риском рака желудка. Результаты поразили: антихеликобактерная терапия оказывала долгосрочное положительное влияние и снижала риск прогрессирования рака, причем защитный эффект сохранялся в течение 20 лет![1]

Немецкие ученые подошли к решению проблемы Хеликобактер пилори с истинно немецкой же педантичностью, рассудив, что проблему нужно решать до того, как она даст о себе знать. Ими был разработан метабиотик Pylopass™ (Пилопасс) с уникальным[4] механизмом действия. Pylopass содержит метаболиты лактобактерий, которые снижают уровень Хеликобактер пилори в организме. Особые поверхностные рецепторы Pylopass сцепляются с рецепторами Хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» естественным образом выводится через ЖКТ. Исследования показали, что даже двухнедельный прием Pylopass снижает уровень Хеликобактер пилори в организме, тем самым снижая риски развития заболеваний желудка. Благодаря своей эффективности, Pylopass с успехом применяется уже в 30 странах мира, в том числе — и в России.

[1]The Colombian chemoprevention trial. Twenty-year follow-up of a cohort of patients with gastric precancerous lesions. Gastroenterology. November, 17, 2020
[2]Malfertheiner P., Megraud F., O'Morain C.A., Gisbert J.P., Kuipers E.J. et al. Management of Helicobacter pylori infection — the Maastricht V/ Florence Consensus Report. Gut 2017;66:6-30.
[3]Ивашкин В.Т. и др. Helicobacter pylori: мейнстрим иновации (Обзор литературы и резолюция Экспертного совета Российской гастроэнтерологической ассоциации, 19 мая 2017 г.). Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии 2017; 27(4):4-21 [4]Патент ЕА028340 от 06.08.2012.

В России метабиотик **Pylopass™** содержится в препарате «ХЕЛИНОРМ»

ХЕЛИНОРМ — это единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма

Хелинорм способствует[2]:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори (Helicobacter pylori) в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3]. Курс приема — 4 недели.

Поддержи желудок в норме — не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
Эвалар

[1]Патент ЕА028340 от 06.08.2012.
[2]СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г.
[3]После консультации с лечащим врачом

123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у сосудистого хирурга

Если случился инфаркт, поможет ли стент?

И сколько времени продолжается эта операция?
И. Н. Романовский, Екатеринбург

Если инфаркт случился, важно провести стентирование как можно раньше, не позже первых 6 часов от момента развития инфаркта, оптимально — до 2-3 часов. Восстановление кровотока в закупорившейся артерии в этом временном промежутке позволяет не допустить необратимых изменений в миокарде, а своевременно выполненное стентирование иногда позволяет оборвать ход инфаркта, предотвратить его и спасти жизнь больному. Если в течение первых часов сделать стентирование невозможно, то в дальнейшем сроки уже значат не много. Если после инфаркта вернулась стенокардия, значит, необходимо нормализовать коронарный кровоток. В этом случае не затягивая нужно сделать коронарографию.

Как долго придется восстанавливаться после стентирования? На следующие сутки — после заживления места прокола бедренной артерии — все ограничения заканчиваются. Но в течение 3 недель после имплантации стента нежелательно тревожить сосудистый тонус. Для этого нужно воздержаться от приема алкоголя, избегать стресса, не посещать сауну и не обливаться холодной водой. Кроме того, в течение года необходимо принимать «Плавикс» для профилактики тромбоза стента, поскольку при ишемической болезни сердца существует изначальная предрасположенность к тромбозу.

Стент не ставят, потому что язва желудка

У меня на коронарографии нашли два стеноза. Но врач говорит, что делать стентирование нельзя, потому что у меня еще язва желудка. Это действительно так?
И. Н. Решетников, Алтайский край

Проблема в том, что после установки стентов с лекарственным покрытием необходимо в течение года, минимум 6 месяцев, принимать препараты для профилактики тромбоза стента. Наличие язвы желудка — это как раз тот случай, когда прием этих препаратов, в первую очередь «Плавикса», может спровоцировать кровотечение из изъязвившегося сосуда в слизистой желудка. В такой ситуации остановить желудочное кровотечение непросто. Поэтому, пока язва не вылечена и не зарубцевалась, стентирование проводить крайне нежелательно и его нужно отложить на какой-то срок. Убедившись с помощью ФГС, что язва ликвидирована, можно делать стентирование. В арсенале гастроэнтерологов сегодня есть сильные и эффективные противоязвенные препараты.

К. Я. Афонин, врач высшей категории

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ НАДОЛГО, ПОСЛЕ 45 ЛЕТ ЕЖЕДНЕВНО ПОСЛЕ ЗАВТРАКА ПРИНИМАЙТЕ 25 КАПЕЛЬ НАСТОЙКИ БОЯРЫШНИКА.

Сердечный кашель

КАШЛЯТЬ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА БРОНХИТА, ПНЕВМОНИИ И ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ. ЭТО СИМПТОМ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ.

Чего ждать, если не лечиться

Известно, что кашель возникает, если происходит раздражение кашлевых рецепторов, расположенных в бронхах. При сердечном кашле такое раздражение дает отек легких. Он развивается, если из-за нарушения работы сердца в легких застаивается кровь. Ведь именно сердце обеспечивает кровоток в так называемом малом круге, обслуживающем бронхолегочную систему. При этом возникает сердечная недостаточность. Чего от нее ждать? Инфаркта, стенокардии (ишемической болезни сердца), различных аритмий, миокардита, поражения митрального клапана и утяжеления гипертонической болезни.

Кашель из-за сердечной недостаточности возникает также при злоупотреблении спиртным, курении, если человек постоянно живет в стрессовой ситуации. Спровоцировать сердечный кашель могут анемия в тяжелой форме, проблемы эндокринной системы, некоторые медикаменты.

Поставить правильный диагноз помогают кардиограмма, кардиография и МРТ сердца.

Как отличить сердечный кашель

* Если с сердцем проблемы, кашель всегда непродуктивный (или сухой), он не дает мокроты. Иногда выделяются прожилки крови.
* При сердечной недостаточности учащается дыхание, возможна одышка. Это так называемая сердечная одышка.
* Кроме кашля, синеют губы, вокруг них и пальцы.
* На первых порах кашель появляется лишь при физическом перенапряжении. Если состояние больного ухудшается, достаточно небольших усилий, чтобы вызвать кашель, сбивающееся дыхание.
* Когда человек лежит, сердечный кашель усиливается. Возникают боли в области сердца.
* Шейные вены набухают, отекают ноги. Появляется слабость, возможны обморочные состояния.

У кого-то эти симптомы проявляются сильнее, у кого-то слабее. И еще каких-то симптомов сердечной недостаточности может и не быть. Все зависит от тяжести состояния больного.

В. Е. Звягинцева, терапевт, врач высшей категории

■ БЫСТРО СНИМЕТ ОТЕК ПОСЛЕ ВЫВИХА МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ. ЗАЛЕЙТЕ 100 Г ЛИСТЬЕВ РАСТЕНИЯ 0,5 Л КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 4 ЧАСА И ПРОЦЕДИТЕ. ДЕЛАЙТЕ ИЗ НАСТОЯ КОМПРЕССЫ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО, ДЕРЖИТЕ 30 МИНУТ.

■ ПРОЛЕЖНИ ЛЕЧИТ КАЛАНХОЭ. РАЗРЕЖЬТЕ ЛИСТЬЯ РАСТЕНИЯ (У КОТОРОГО ОПАДАЮТ ВИЛОЧКИ) И СТОРОНОЙ, ГДЕ ТЕЧЕТ СОК, ПРИЛОЖИТЕ К РАНЕ. ЗАКРЕПИТЕ ПОВЯЗКОЙ. ЗА НОЧЬ РАНА ЗАТЯНЕТСЯ.

Болезнь читаем по глазам

ГЛАЗА — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЗЕРКАЛО ДУШИ. ОНИ МОГУТ КОЕ-ЧТО РАССКАЗАТЬ О ТЕЛЕ: И О ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ, И ОБ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА...

Вы видите ауру. Внезапно появляются яркие вспышки, «слепые пятна» или зигзагообразные узоры перед глазами? Обычно они предупреждают о приближении приступа мигрени. Длятся не более часа. Такие нарушения зрения испытывает около 20% страдающих мигренью. Но иногда мигрени может и не быть.

Опущенные веки. Припухшие, опущенные веки — признак усталости. Но птоз век — один из симптомов миастении, аутоимунного заболевания. Оно проявляется быстрой утомляемостью мышц тела.

Точки перед глазами. Плавающие перед глазами пятнышки и светобоязнь могут оказаться симптомами увеита — воспаления сосудистой оболочки глаза. Это заболевание может привести к ухудшению зрения, а в некоторых случаях даже к слепоте.

Красные глаза. Краснеют белки глаз не только после бессонной ночи. Чаще всего это бывает при конъюнктивите или аллергии. Более серьезная причина красных глаз — острая закрытоугольная глаукома. Не запускайте ситуацию, контролируйте давление, иначе лишитесь зрения.

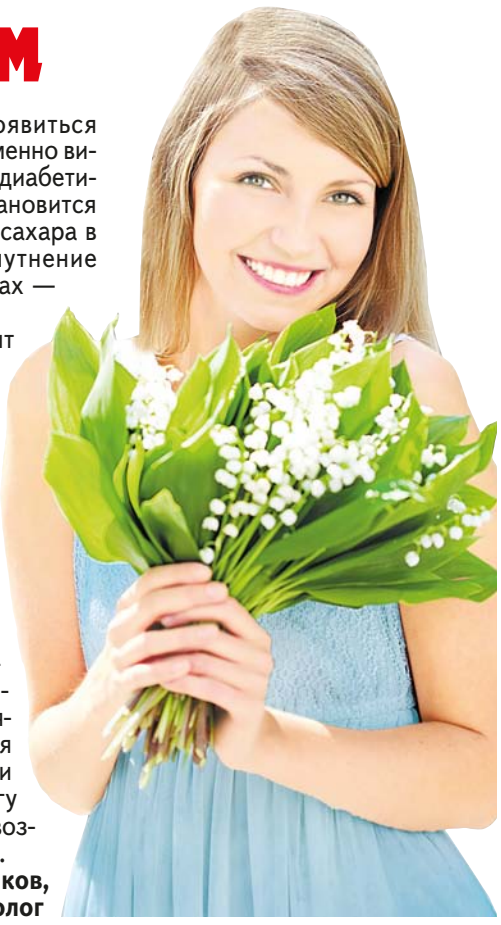
Дуга вокруг роговицы. Роговичная дуга обычно белого или серого цвета. Чаще всего она возникает у людей старше 50 лет, но может появиться и у более молодых. Роговичная дуга свидетельствует о повышенном содержании холестерина в крови.

Желтые глаза. Пожелтевший белок глаз может быть симптомом синдрома Жильбера. Это наследственное заболевание, при котором повышается билирубин в крови. Белки глаз желтеют также при алкоголизме, панкреатите и анемии.

Стали видеть нечетко. Размытое зрение у обладателей глаукомы. На более поздних стадиях заболевания может появиться туннельное зрение. Временно видеть все размыто могут диабетики. Нечетким зрение становится при резком повышении сахара в крови. Внезапное помутнение зрения и двоение в глазах — признаки инсульта.

Иногда человек видит расплывчато и не осознает этого, поскольку уже привык и не может представить, что может видеть иначе. Однако если предметы вдали или вблизи кажутся нечеткими, это повод посетить окулиста. У людей с нормальным зрением не должно быть проблем с чтением дорожных указателей, чтением «Айболита», разглядыванием изображения на экране телефона. Если вы стали держать книгу ближе, чем раньше, то, возможно, пора носить очки.

К. Н. Красников, врач-офтальмолог



Привести в порядок вены помог папоротник

Свой варикоз чем только не лечила! Наконец нашла средство, которое улучшает эластичность сосудов и препятствует появлению тромбов. Свежие листья папоротника мужского измельчила до состояния кашицы. Перемешала 1 ст. ложку растительной массы и 1 ст. ложку кислого молока до однородного состояния. Полученную смесь нанесла слоем в 1 см на расширенные вены, сверху прикрыла марлей. Через 4-5 часов повязку сняла и смыла остатки кашицы. Так лечилась 3-4 дня, затем на несколько дней делала перерыв и повторяла курс. Через какое-то время вены смогла привести в порядок.

Л. Н. Наджиева, Башкортостан

Мне поставили диагноз стенокардия

Пропустите через мясорубку 1 лимон с кожурой и 1 среднюю головку очищенного чеснока. Переложите смесь в литровую банку, залейте кипяченой водой комнатной температуры, накройте салфеткой и настаивайте 2 дня. Затем настой процедите, сырье отожмите. Слейте обратно в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Я принимала по 1 ст. ложке этого снадобья утром натощак, за 30 минут до еды.

А. Свиридова, Тверь

На каждый день

● **Для улучшения работы сердца** 2 ст. ложки измельченной крапивы (верхушки вместе с листьями) залейте 0,5 л воды. Кипятите на маленьком огне 10 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

● **В начальной стадии гипертонии** заварите 1 ст. ложку измельченных семян или травы укропа огородного 1 стаканом кипятка. Настаивайте несколько минут и пейте по 2 ст. ложки 5 раз в день.

● **Аритмию усмирит репа.** Залейте 2 ст. ложки измельченного корнеплода стаканом кипятка. Доведите до кипения, подержите 15 минут на очень маленьком огне. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день. Ежедневно готовьте свежий отвар.

Поучительная история

Лечила сердце боярышником, да перестаралась...

Когда болит сердце, давление скачет и проблемы с нервами, боярышник может помочь не хуже аптечных лекарств. Только увлекаться им сверх меры не стоит. Это я поняла из собственного печального опыта.

Для нормализации давления и укрепления сердца врач порекомендовал принимать настой боярышника. Я купила сушеные ягоды и каждый день готовила целебное питье. В интернете прочитала, что у этого растения практически нет побочных эффектов, его не рекомендуют только беременным и кормящим матерям. Поэтому пила чай с боярышником по 2-3 стакана в день. Давление действительно нормализовалось, сердце перестало трепыхаться, успокоились нервы. Потому продолжала готовить настой, а когда появились свежие ягоды, ела их.

Через какое-то время в левом подреберье появилась тупая боль. Сделала гастроскопию, обнаружили дуоденит — воспаление двенадцатиперстной кишки. Откуда он мог взяться?! Питалась нормально, нервничать стала меньше. И тут я наткнулась на интересную информацию. Оказывается, боярышник обладает хорошим желчегонным эффектом. Разумеется, это хорошее свойство, но в моем случае оно и привело к воспалению. Потому что я пила его слишком много, да еще на голодный желудок. Желчь раздражала слизистую, в результате и появился дуоденит. Этого бы не случилось, если бы я знала меру в лечении боярышником: не пила его настой натощак и не превратила его в заменитель всех напитков. Это все-таки лекарство! Надо пить не больше 2-3 ст. ложек настоя 3 раза в день. Тогда и сердце будет хорошо работать, и пищеварительная система не пострадает.

И. Н. Маркова, Краснодарский край

SOS!

После пьянки 37° и выше

ПОЧЕМУ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ ПОДНИМАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА.

Организм отравлен алкоголем

Такова его реакция на отравление алкоголем. Печень не справляется с атакующими ее токсинами. Если градусник показывает 39°С, недостаточно сбить температуру таблетками. Этот симптом говорит, что интоксикация серьезная и необходимо немедленно вызвать врача на дом. Разумно, если он для очищения крови поставит капельницу или клизму. Если температура не больше 38°С, можно снизить ее, приняв активированный уголь, контрастный душ, препарат «Зорекс» или «Энтеросгель» для кишечника. И уж тем более не нагружать организм походом в сауну и не продолжать пьянствовать.

Иногда без помощи врача не обойтись

Только вызов врача на дом может спасти жизнь. Когда человек продолжает выпивать, он может вовремя не заметить, что собственно происходит с его организмом, и тогда жди беды.

На высокую температуру после алкоголя указывают озноб (становится холодно без веской причины), начинает бросать в жар, возникают слабость, ломота в мышцах, головная боль, которая усиливается, если наклоняться. Может быть головокружение, полуобморочное состояние. Голова и тело на ощупь горячие. Действовать нужно немедленно. Полезно очистить и промыть желудок, принять активированный уголь и выпить очень много воды. Если температура продолжает повышаться, вызывайте скорую помощь.

В чем опасность

Серьезные проблемы — с печенью, почками, сердцем и сосудами — обостряются после употребления спиртного и опасны сами по себе. Вполне вероятно то, что причиной возникновения этих недугов стали горячительные напитки. А при алкогольном отравлении организм особенно уязвим.

Когда температура начинает подниматься, есть риск, что пострадают сосуды головного мозга. Так же плохо, если температура с похмелья резко спала до 35°С и ниже. Это говорит о развитии смертельного состояния — коллапса. И, как следствие, возникает синдром острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Не надейтесь, что все пройдет само собой. Даже если температура поднялась в первый раз, это повод ограничить количество горячительных напитков до минимума.

Е. В. Сколкина, терапевт

Знаете ли вы, что...

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН МНОГО ВЫПИВАТЬ СПИРТНОГО В 20 ЛЕТ, ЭТО ПРЯМОЙ ПУТЬ К АЛКОГОЛИЗМУ С 30 ЛЕТ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК РЕГУЛЯРНО ВЫПИВАЕТ В ТЕЧЕНИЕ ЭТИХ ЛЕТ, ПЕЧАЛЬНЫЙ ИСХОД ПРЕДОПРЕДЕЛЕН.

Прикинь на себя

ПЕРВЫЙ БУМЕРАНГ ПРИДУМАЛ МУЖИК, КОТОРОМУ ЛЕНЬ БЫЛО СТИРАТЬ НОСКИ — И ОН ИХ ВЫКИНУЛ...

Шум в голове не давал уснуть...

Врач объяснил мне, что так проявляет себя атеросклероз. Выписал препараты для улучшения мозгового кровообращения. Однако я стала искать народные средства, которые кому-то помогли. И нашла очень эффективный рецепт. Нужно взять 3 лимона, натереть их на терке, в полученную массу добавить 0,5 кг сахара, 0,5 л водки и 25 г молотой гвоздики. Переложить смесь в 3-литровую банку, залить до горлышка теплой кипяченой водой, закрыть крышкой и поставить на 2 недели в холодное темное место. Периодически банку нужно встряхивать. Принимать нужно по 25 мл за 15 минут до еды, пока настойка не закончится. Курс лечения желательно повторить трижды. Избавившись от шума, теперь провожу курс для профилактики раз в год.

Зинаида Васильевна Перцова, Пермский край

Пять неожиданных причин

Почему-то подскочил холестерин...

ПОЧЕМУ ХОЛЕСТЕРИН МОЖЕТ ПОВЫШАТЬСЯ? ПРИЧИНЫ ИНОГДА ОКАЗЫВАЮТСЯ САМЫМИ НЕОЖИДАННЫМИ.

В холестерине нуждаются даже младенцы

Они получают его с молоком матери. Холестерин — это «кирпичики» мозга, гормонов, оболочек нервных окончаний, оболочек клеток... Когда врач говорит о необходимости снижать уровень холестерина, нужно понимать, для чего и какой именно холестерин нужно снижать. В среднем у каждого взрослого в норме содержится около 2 грамм холестерина на каждый килограмм массы тела. То есть при весе в 70 кг — 140 г холестерина.

С пищей человек получает только 20% необходимого холестерина, остальные 80% синтезируются в организме. Причем в тарелке не бывает хорошего или плохого холестерина. Таковым он становится в печени, почках, надпочечниках, половых железах, кишечнике и коже — местах, где происходит образование холестерина. Показатель «общий холестерин» — это ни о чем! Нужно знать, за счет какого холестерина — хорошего или плохого — произошло это повышение.

Скажите «нет» статинам

Хороший холестерин — ЛПВП (липопротеиды высокой плотности) может быть сколь угодно высоким. А вот если повышен плохой холестерин — ЛПНП и ЛПОНП (липопротеиды низкой и очень низкой плотности) — тогда и нужно его снижать. Только одно но — никаких статинов! Даже если вам их будет настойчиво предлагать ваш доктор.

У кардиологов может быть свое мнение по поводу назначения таких лекарств. Но даже они статины назначают не при повышенном холестерине, а при высоком риске сосудистых заболеваний. Тогда риск оценивается с учетом холестерина. Статины, как и не очень глубоко вникающие в эту тему доктора, порой не разбираются, какой холестерин хороший, а какой плохой, и снижают оба. Неслучайно проводится все больше научных исследований о вреде статинов. Уже заявлено, что они могут приводить к старческому слабоумию и болезни Альцгеймера. Так почему холестерин может повышаться? Причины иногда оказываются самыми неожиданными.

Дело не в еде, а в наследственности или месте жительства

Почему такая несправедливость — кто-то может есть бутерброды с маслом и икрой, заедая их яичницей, и при этом до старости оставаться здоровым, а кто-то буквально на воде и хлебе имеет тот самый высокий уровень холестерина, который обвиняют во всех смертных грехах — атеросклерозе, инсультах, инфарктах и прочих болезнях цивилизации? И что делать? Срочно исключить из питания все продукты, содержащие холестерин? Не торопитесь. Организм, почувствовав дефицит холестерина в поступающей пище, просто начнет его больше вырабатывать. Об этом говорят факты. Даже у вегетарианцев — людей, полностью отказавшихся от животной пищи (холестерин содержится только в животных продуктах), — по какой-то причине часто повышен уровень холестерина в крови.

Ученые утверждают, что это зависит от наследственности, стрессов, наличия вредных привычек и даже места жительства. Известно, что у жителей Крайнего Севера, которые питаются в основном животными продуктами, практически не бывает атеросклероза. Повышаться холестерин может, если нездоровы печень и кишечник, ведь именно там синтезируется плохой холестерин.

> НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ, — ХОДЬБА, ТАНЦЫ, ПЛАВАНИЕ, ВЕЛОСИПЕД — НО ОБЯЗАТЕЛЬНО РЕГУЛЯРНО.

Виноват дефицит гормонов

Одной из основных причин повышения холестерина большинство докторов называют дефициты. В первую очередь — дефицит половых гормонов. Холестерин крайне важен для синтеза половых гомонов, но с возрастом их производство падает, а значит, появляется лишний холестерин. Что делать? Компенсировать дефицит половых гормонов. Заместительная гормональная терапия с определенного возраста помогает и снижению холестерина. Организм, понимая, что уровень этих гормонов нормальный, перестанет вырабатывать лишний холестерин. Еще один дефицит — гормонов щитовидной железы — увы, обнаруживается все чаще. Он также прекрасно корректируется, врачи отлично умеют это делать.

Не хватает витамина D

Дефицит витамина D отмечается минимум у 80% жителей России. Даже у тех, кто живет в солнечном южном Сочи. Причина банальна — солнцезащитные кремы. Люди редко бывают на открытом солнце в самые благоприятные для этого утренние и предзакатные часы. И еще дефицит продуктов, содержащих этот витамин: в первую очередь свежей морской рыбы и морепродуктов. Как компенсировать? Понятно, что в Сочи можно и на солнышке позагорать, и черноморской барабулькой полакомиться, но не факт, что ваша кишечная микрофлора в порядке и добудет необходимый витамин из солнышка и еды. А что делать тем, кто живет на Севере? Принимать витамин D в виде препаратов. Всем, начиная с грудных младенцев и заканчивая глубокими стариками. Поддерживающая доза — 100 тыс. МЕ в месяц. Лечебную дозу при остром дефиците витамина D, выявленного в крови, должен назначать только врач.

Мало рыбы ели

Еще один дефицит — омега-3 жирных кислот. Опять же, где купить свежую морскую рыбу северных морей, богатую этими крайне необходимыми веществами? Не тот подозрительный красно-оранжевый лосось из супермаркета, выращенный на ферме на искусственных кормах и добавках и практически не имеющий омега-3 жирных кислот, а мелкую свежую рыбешку — макрель, анчоусы, сельдь, которая «пасется» в открытом море? Если вам не повезло родиться и жить на северных морях, остается один выход — омега-3 из аптеки. А еще лучше омега-3, 6, 9. При этом покупать стоит ту добавку, где содержание ЭПК+ДГК (запомните эти аббревиатуры) выше 50% на капсулу. Их получают именно из мелкой рыбешки. Как проверить, хватает ли вам омеги? Сдать кровь на омега-3 индекс. Он должен быть в идеале 12-13, а у большинства россиян он около трех. На уровень холестерина влияет также и дефицит железа, йода, витамина B_{12}...

> ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D ОТМЕЧАЕТСЯ МИНИМУМ У 80% ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ДАЖЕ У ТЕХ, КТО ЖИВЕТ В СОЛНЕЧНОМ ЮЖНОМ СОЧИ. ПРИЧИНА БАНАЛЬНА — СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ КРЕМЫ.

Переборщили с сахаром...

Холестерин может быть высоким из-за избытка сахара в продуктах, а не жира, которым нас постоянно пугают. Именно сахар, начиная от белого рафинированного, который мы любим добавлять в чай, и заканчивая скрытым, который содержится едва ли не во всех промышленно обработанных продуктах — хлебе, сыре, колбасе, консервах, выпечке, сладостях, соках, напитках — опасен. Сегодня каждый россиянин съедает около 24 кг рафинированного сахара в год. Скрытый же сахар посчитать практически невозможно. Этот сахар и является причиной возникновения бляшек в сосудах. Прикрепляясь к гемоглобину, молекулы сахара превращают его в «ежиков» — гликированный гемоглобин, который «царапает» стенки сосудов. Чтобы залатать ранки, организм начинает синтезировать больше холестерина, который является своеобразной замазкой травмированной слизистой. Так появляются атеросклеротические бляшки.

Яйца — можно

А еще сливочное масло и сало, которые обвиняют во всех смертных грехах, пора оправдать! В тех же яйцах содержится холин, который выводит плохой холестерин, а в сале — крайне необходимая арахидоновая кислота, обладающая таким же эффектом. О сливочном масле: в нем содержатся витамины A, D, E, C, B, кальций, фосфолипиды (строительный материал для клеток, особенно нервных) и незаменимые аминокислоты. Но не торопитесь завтра же бежать на рынок за жирным творожком и сметаной. Избыток жиров в рационе повысит пусть не холестерин, но количество жира — подкожного и внутреннего точно. А лишний вес — это практически 100%-ное повышение холестерина.

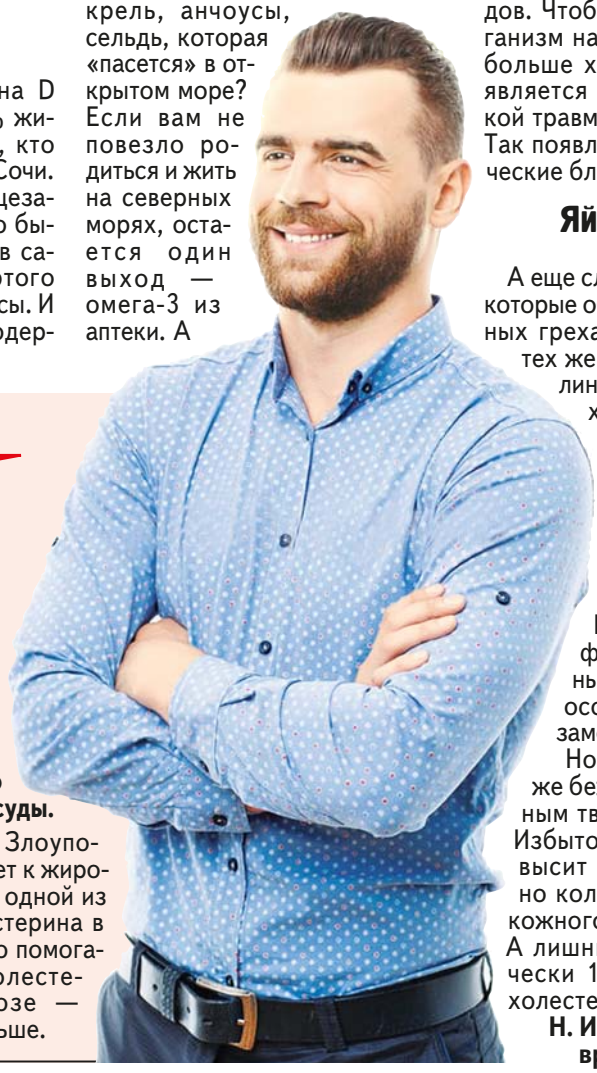
Н. И. Сиденко, кардиолог, врач высшей категории

Не навреди

Стоит ли водкой «чистить сосуды»

Не слушайте «народные» советы о том, что рюмка водки «чистит» сосуды.

Ничего она не чистит. Злоупотребление алкоголем ведет к жировой дистрофии печени — одной из причин повышения холестерина в крови. А вот красное вино помогает выводить плохой холестерин. Но помните о дозе — 150-200 мл в день, не больше.



Сухость во рту

Ещё та проблема

Постоянная сухость во рту при сахарном диабете мешает нормально пережевывать пищу, затрудняет глотание, ухудшает дикцию.

Снижение количества слюны активизирует рост болезнетворных микроорганизмов — грибков и бактерий на слизистой и деснах. Это приводит к разрастанию зубной бляшки и появлению крайне неприятного запаха изо рта (галитоз). Защитные свойства эпителия снижаются, развивается воспалительный процесс.

Недостаточное количество слюны приводит к разрушению эмали зубов. Развивается множественный кариес. Для устранения симптомов ксеростомии (сухость во рту) врач-стоматолог назначает специальные гели для десен, содержащие увлажняющие компоненты, такие как бетаин, ксилит и искусственную слюну. А чтобы уменьшить уровень сахара в слюне и помешать размножению вредных микроорганизмов в полости рта, необходимо после каждого приема пищи использовать ополаскиватель или жевательную резинку (в течение 20 минут после еды). Пить только несладкую воду, небольшими глотками.

Предотвратить или отсрочить развитие проблем помогает тщательный уход. Правила простые и одинаковые для всех: чистить зубы не менее двух раз в день мягкой щеткой, после каждого приема пищи полоскать рот хотя бы простой водой, использовать зубочистки или зубную нить, регулярно очищать язык. Очень важно выбирать правильные зубную пасту и ополаскиватель. Зубная паста должна быть с низким индексом абразивности (меньше 70), она бережно очищает зубную эмаль. Для защиты слизистой и очищения десневых карманов и межзубных промежутков от остатков пищи нужно покупать ополаскиватели, не содержащие спирт. Спирт сушит слизистую, усугубляя ксеростомию. Лучше всего приобретать средства ухода за полостью рта, специально разработанные для людей, больных сахарным диабетом.

С. Ю. Юрский, пародонтолог

На каждый день

● Как понизить сахар. Всыпьте в 3-литровую банку 1 стакан овсяных хлопьев, залейте 1 стаканом кефира и добавьте 1 стакан холодной кипяченой воды. Настаивайте 1 день, затем перелейте смесь в кастрюлю и доведите до кипения, но не кипятите. Охладите, процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день — утром, на голодный желудок, и вечером, перед сном. Курс лечения — 2 месяца.

● Пролежни, трофические язвы, гнойные раны и ожоги сначала промойте антисептиком. Слегка просушите и капните на рану из пипетки облепиховое масло. После этого накройте ее стерильной марлевой салфеткой, затем вощеной бумагой и забинтуйте. Повязку меняйте через день. Пораженные места быстро очистятся от гноя и заживут. Чаще всего не остается ни рубцов, ни шрамов.

■ ЧТОБЫ МЕНЬШЕ ПАДАТЬ, НАДО БОЛЬШЕ ЛЕЖАТЬ.

■ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, НЕ РОЙСЯ В СВОЕЙ ПАМЯТИ.

Ситуация

По утрам сахар 12–13 ммоль/л

Принимаю препараты «Новорапид» и «Лантус». Днем стараюсь снижать уровень сахара. Придерживаюсь диеты на 2000 ккал, как предписал врач. Но все равно утром сахар 12-13 ммоль/л. На ночь ставлю «Лантус». После него сахар бывает 5,4, 6,0 и даже 14 ммоль/л. Что делать? Пробовала пить «Галвус» — начались головные боли. Как быть?

Л. А. Голдина, Сочи

Все проблемы с колебаниями сахара в крови, если вы получаете инсулин, обязательно нужно решать очно, на приеме у лечащего врача. Причин, которые могут приводить к повышению сахара в утренние часы, много. В первую очередь нужно уточнить, после чего именно это происходит. Возможно, вы сменили препарат, его дозу или схему введения инсулина. А может, нарушили диету или время уколов.

Доза инсулина на ночь — в вашем случае «Лантуса» — может быть недостаточной. В этом случае сахар в крови постепенно увеличивается в течение ночи до утра. Если, наоборот, доза инсулина была большой, сахар ночью падает до уровня гипогликемии, после чего компенсаторно подскакивает до высоких цифр. Кстати, правильно ли вы делаете инъекции инсулина? Расскажите, как вы это делаете, своему лечащему врачу.

Итак, для начала понаблюдайте за уровнем сахара в крови в течение ночи. Измеряйте его в 23.00, 1.00, 3.00, 5.00, 7.00. Да, придется не поспать, тем не менее такой мониторинг нужно вести в течение 2-3 ночей и записывать показания в тетрадь. В эти же дни записывайте, что ели вечером и на ночь, а также время приема пищи. И с этими записями отправляйтесь к лечащему врачу.

Ф. Г. Акмаева, эндокринолог, врач II категории

■ ПОТЯНУЛИСЬ К ВРЕДНОЙ ПИЩЕ? ТУТ ЖЕ ВОЗЬМИТЕ ЖВАЧКУ БЕЗ САХАРА. ЖЕВАНИЕ УМЕНЬШАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА, ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ АППЕТИТ.

■ ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ БЫЛО КОНТРОЛИРОВАТЬ ДИАБЕТ, ПРИУЧИТЕ СЕБЯ ЗА ДВА ЧАСА ДО СНА СОВЕРШАТЬ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ.

Ночью ноги словно в огне...

У 50% БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ ПОРАЖАЕТСЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА. ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТО ЧАЩЕ ВСЕГО НЕПРИЯТНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ В КОНЕЧНОСТЯХ.

Высокий сахар виноват...

Больной человек жалуется на боль, мышечную слабость и нарушение чувствительности. Высокий уровень сахара в крови является причиной воспалений и повреждений нервов. Курение, высокий уровень холестерина и высокое кровяное давление приводит к закупорке кровеносных сосудов, это способствует ухудшению состояния нервов. Чем дольше у вас повышенный уровень сахара в крови, тем больше шансов обнаружить у себя симптомы нейропатии.

Симптомы нейропатии

Обычно она проявляется сначала в пальцах ног и стопах. Вы можете ощущать покалывание (словно наступаете на булавки или иглы), жжение или стреляющую боль. Как правило, они появляются и исчезают, ярче проявляются в ночные часы и поражают одну либо обе ноги.

С течением времени вообще теряется чувствительность в нижних конечностях, человек перестает реагировать на тепло, холод и боль. Некоторые больные имеют периферическую нейропатию, но не замечают никаких симптомов.

Как диагностируют и лечат?

Доктор проверяет рефлексы лодыжки и способность ощущать вибрации, а также реакцию на горячее и холодное. К сожалению, нет лекарств, которые могут обратить вспять нейропатию, хотя физические упражнения улучшают кровоснабжение ног и рук. Курение и злоупотребление алкоголем увеличивают риск диабетической нейропатии и инфицированных язв. Отпускаемые по рецепту лекарства, такие как дулоксетин («Симбалта») и прегабалин («Лирика»), могут снизить боль.

Чтобы себе помочь, надо:

* поддерживать уровень сахара в крови в норме насколько это возможно;
* поддерживать здоровый уровень холестерина и триглицеридов;
* контролировать артериальное давление;
* всегда носить удобные туфли и тапочки;
* больше двигаться и поддерживать здоровый вес;
* не курить;
* проверять ноги ежедневно.

Е. М. Мамыкина, эндокринолог, врач II категории

Доктор гриб

О шампиньонах

В этих грибах содержатся вещества, поддерживающие нормальный уровень глюкозы в организме. Это снижает риск развития диабета 2-го типа, выяснили ученые из США. Они рекомендуют есть такие грибы 3 раза в неделю по 100 г — в супе или тушеными.

Женские проблемы

Боль во время секса: в чём причина?

Иногда болезненные ощущения и дискомфорт во время секса вполне безопасны. Например, если вы решили попробовать какую-то новую технику. В этом случае достаточно прекратить попытки. Но такие симптомы могут быть и проявлениями болезней. Когда нужно обращаться к врачу.

1 **Выделения из влагалища.** Во время овуляции у многих женщин бывают прозрачные, слегка мутноватые выделения. Это нормально. Но вот если жидкость сворачивается, выглядит комковатой или напоминает творог, скорее всего, это дрожжевая инфекция. Вызывают ее кандиды — грибки, которые всегда есть в организме женщины. Их активность повышается из-за стресса, болезни, антибиотиков, стероидов. Кроме того, обильные выделения могут быть симптомом инфекций, передаваемых половым путем.

2 **Зудящая сыпь.** Воспаление и зуд наружных половых органов — это чаще всего аллергическая реакция. Причем аллергеном может быть все что угодно — от отдушки вашего нового геля для душа до пота мужчины. Причиной сыпи может быть и герпес. Носителями этого вируса являются до 80% жителей Земли, но проявляется он не у всех.

3 **Жжение.** Учащенные позывы к мочеиспусканию и чувство жжения во время полового акта, скорее всего, вызваны инфекцией мочеполовых путей. Также это может быть цистит или вульводения.

4 **Мышечные спазмы.** Если заметили, что в ответ на прикосновение к вашим гениталиям или попытку проникновения они сжимаются, это может быть признаком вагинизма. Ему подвержены 6% женщин. Мышцы влагалища у них непроизвольно сжимаются, делая проникновение почти невозможным. Чаще всего вагинизм связан с эмоциональным состоянием. Например, воспоминаниями о травме или тревожностью перед предстоящим половым актом. В любом случае нужно обратиться к врачу — вагинизм лечится.

5 **Кисловатый запах.** Если привычный запах изменился, став более кислым, это может быть признаком бактериального вагиноза — воспаления, вызванного размножением бактерий (например, гарднерелл), обычно встречающихся во влагалище. Такой симптом ярче всего проявляется после менструации или сразу после полового акта.

6 **Кровотечение.** Причиной легкого кровотечения могут быть менопауза или гормональный дисбаланс, гормональные контрацептивы, которые не подходят. Но если кровь выделяется только после секса, надо обратиться к врачу. Это может говорить о проблемах с шейкой матки: от вируса папилломы до начинающегося рака. Кроме того, кровотечение может сигнализировать о миомах матки, воспалительных заболеваниях таза или внематочной беременности.

7 **Боль во время интима.** Если регулярно чувствуете боль во время секса, надо обязательно обратиться к врачу. Причиной могут быть кисты яичников, инфекции матки или фаллопиевых труб, рубцовая ткань от старых инфекций или хирургических операций, эндометриоз или фибромы. Все это очень серьезно.

И. С. Березина, гинеколог, врач высшей категории

И мужчины тоже...

■ Как и женщины, мужчины могут испытывать боль при половом контакте. Причин для этого множество, но чаще всего дело в инфекционных заболеваниях.

■ При воспалении головки полового члена, при баланопостите (головка не открывается, крайняя плоть неподвижна) секс превращается в пытку, как и при появлении остроконечных кондилом. А вот зуд и жжение может провоцировать аллергия, например, на латекс.

Знаете ли вы, что...

■ СОН НА ЖИВОТЕ ВРЕДЕН КАК ДЛЯ МУЖСКОЙ ПОТЕНЦИИ, ТАК И ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЛИБИДО.

■ САМАЯ БЛАГОПРИЯТНАЯ ПОЗА — НА СПИНЕ. ПРИЧЕМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ СПАТЬ НУЖНО С ЧУТЬ ПРИПОДНЯТЫМИ НОГАМИ.

■ СОН НА БОКУ ДЛЯ ПОТЕНЦИИ БЕЗВРЕДЕН. ПРАВДА, ЕСЛИ НЕ ПОДЖИМАТЬ ПОД СЕБЯ НОГИ.

■ СНИЖАЕТ СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СОН НА ВЫСОКОЙ ПОДУШКЕ.

С уверенностью могу сказать, что сельдерей надо есть всем мужчинам

Айболит

Встретил как-то друга. Он рассказал, как пытался лечить подагру, в результате избавился от простатита. Вот ведь как бывает! А помог ему в этом сельдерей. Я загорелся, тоже накупил корневищ сельдерея и в течение месяца ел его в разных вариантах. А еще готовил из него лекарства. Начал пить и заметил, что стал не так часто бегать в туалет, мочеиспускание стало не таким болезненным. Жена смотрела на мои старания и подшучивала. А потом перестала, потому что сила мужская у меня появилась как у молодого. Теперь с уверенностью могу сказать, что сельдерей надо есть всем мужчинам. Расскажу, какие я готовил снадобья.

* Заливал 3 ст. ложки измельченного корня 900 мл холодной воды, настаивал 4-5 часов, процеживал. Пил по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

* Смешивал в равных частях сок сельдерея и петрушки или яблока. Пил по 1/2 стакана каждый день перед завтраком.

* Заливал 100 г свежего измельченного корня сельдерея 1 л красного вина. Доводил до кипения и держал на маленьком огне 15 минут под крышкой. Настаивал в теплом месте неделю. Принимал по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Е. Н. Светличный, Курская обл.

Такая история *Ей-богу, правда!*

Забеременела... от Святого Духа

В молодости мне пришлось работать в психоневрологическом отделении, там я столкнулся с необычным случаем. Одна из пациенток, молодая женщина, буквально терроризировала всех мольбами о помощи и уверяла, что у нее родовые схватки.

Поначалу я просто не поверил глазам и ушам. Принять женщину на сносях в интернат просто не могли. Да, женщина была полной, но просмотреть беременность, причем на таких сроках, было нереально. Медсестры почему-то хихикали, глядя на мою растерянность. Спасла меня старшая медсестра, в прошлом работавшая в акушерском отделении. Она организовала имитацию родов (на лицо больной положили кислородную маску, конечно же без наркоза, сделали ей пару уколов транквилизаторов и якобы извлекли плод щипцами). Только после этого у женщины прекратились болезненные «родовые схватки».

Позже я узнал, что в отделении несколько месяцев назад установили телевизор. И как выяснилось, в одной из передач прошел сюжет о том, как женщина, отправившись в составе паломнической группы в храм Рождества Христова в Вифлееме, начала чувствовать, будто интимно пообщалась со Святым Духом. У нее якобы увеличился живот, появились признаки токсикоза. И эту передачу довелось увидеть впечатлительной пациентке. В ее нездоровой голове засела мысль о том, что она беременна, а отец ребенка — очень популярный в те времена певец. Когда ее спрашивали, как такое возможно, ведь он в Москве, а она за тысячи километров от него, женщина отвечала, что у них связь на расстоянии!

Этот случай я запомнил на всю жизнь. Потом сталкивался с таким феноменом еще пару раз. Больше не паниковал и профессионально оказывал помощь при ложных родах, которые происходят не так уж редко. Один такой случай описал известный шведский психотерапевт начала XX века, личный врач королевской семьи Аксель Мунте. Симптомы беременности оказались настолько типичны, что даже врач и акушер были введены в заблуждение. Они приготовили пациентку (которой оказалась сановная особа) к родам. У нее начались схватки (кишечные спазмы), «отошли воды», и лишь потом обнаружилось отсутствие плода!

А вот случай не такой древний. В конце 1990-х годов одна молодая дама мечтала окольцевать любимого. А тот заявил: «Женюсь, только если забеременеешь». Хоть парень и был осторожным, барышня все равно умудрилась залететь. Как выяснилось, понарошку. Однако свадьба к тому моменту уже состоялась...

Антон, Екатеринбург

О-о-очень нервная история

Как папа с сыном анатомию изучали

— Смотри на меня! На меня смотри! Что это такое? Я тебе только что объяснял. Что это?

— Кру-жок! — всхлипывает сын.

— Какой кружок, балбес?! Я тебе что объяснял?!.. Как это называется?

— Яйцо...

— Какое на фиг яйцо?.. Я тебе битый час!.. Что это-о!!!

— Клетка... — выдыхает сынишка.

— Какая?..

— Яйцоклетка...

— Яйцеклетка!!! Яйцеклетка!!! Повтори!

— Яйцеклетка...

— Хорошо. А вот это кто? Кто эти шустрики? Я тебе говорил. Кто это?

— Головастики.

— Как они называются, идиот?!

Сын шмыгает носом, подбородок подрагивает.

— Как называются?! — ревет отец.

— Спрема... спрема...

— Спер-ма-то-зо-и-ды!!! Повтори!

— Спрематозоиды...

— Сперматозоиды, господи! Повторяй!

— Спрематозоиды...

— Идиот! Ладно... Что они делают? На меня смотри! Отвечай, что они делают?

Сынишка всхлипывает, растирая кулаком сопли.

— Они... они... плавают.

— Правильно, они плывут... Куда они плывут?

— В яйцо...

— К яйцеклетке они плывут... И что дальше? Что они с ней делают? Что?!

— Они... они... оплы... оплады... оплыдов...

— Ну балбес!.. Я тут битый час!.. Сколько можно?! Они ее оплодотворяют!!! Повтори-и-и-и!

— Оплыдотворяют...

— О-пло-до-тво-ря-ют! Повтори!!!

Сын ревет в голос.

— У-у-у-у-у! О-пло-до-тво-ря-ю-у-у-у-т...

— Молодец! Теперь понял? Ты понял, откуда берутся дети?!

— Да-а-а-а-а!!!

— Откуда?!

— Аист при-но-сит!..

— Боже мой!.. Боже ты мой!.. Забудь! Забудь аистов. Нет их!.. Истребили. Я взял ружье и перестрелял всех чертовых аистов! Нету их... Нет больше аистов. Ты понял?

— Да-а-а-а-а!!! Да-а-а-а!!! — ревет сын.

— Так откуда берутся дети?! На рисунок смотри, идиот! Откуда?!

Тычет листок в лицо.

— Из... из... из... яйца...

— Из какого яйца?!

— А-а-а-аиста...

— Нету аиста, нет яйца, ничего нет! Понимаешь? Я их всех уничтожил! Забудь! Нет аистов! Есть мужчина и женщина! Яйцеклетка и сперматозоид! Ты понимаешь?!

— Д-а-а-а-а-а...

— Что да?!

— Понимаю-у-у-у-у-у...

— Не хрена ты не понимаешь! Значит так, слушай сюда! У папы, то есть, у меня... Куда смотришь?.. На меня смотреть! У папы есть сперматозоиды — вот эти вот шустрики-головастики. У мамы яйцеклетка... Ты слышишь меня? Прекрати реветь! У мамы яйцеклетка, говорю, у папы сперматозоиды. Потом они смешались... Вот, смотри на рисунок! Вот так они смешались, и получился ты — недотепа! Понимаешь? Господи! Если б знал, я этих головастиков своими руками... Ты все понял?

— Да-а-а-а!..

— Вопросы есть?

— Н-е-е-ет!

— А должны быть, балбес! Как эти головастики попадают в маму?! Как? Отвечай! Как?!

— Не знаю-у-у-у-у!.. — завыл сын.

— Это спросишь у мамы. Пусть она тебе, дураку, рассказывает... Сил моих больше нет. Все!

Влад Лазарев

Умные мысли

Непросто поставить детей на ноги. Особенно рано утром...

Чтобы малыша не укачало

НИКОГДА НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ДОРОГУ С УСТАВШИМ РЕБЕНКОМ. ПУТЕШЕСТВИЕ МОЖНО ПРИУРОЧИТЬ КО СНУ — ВО СНЕ УКАЧИВАНИЕ НЕ ДАЕТ СЕБЯ ЗНАТЬ.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Про ветрянку, и не только

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ МАМАМ И ПАПАМ О НЕКОТОРЫХ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

От ветрянки есть прививка

Ветряная оспа, или попросту ветрянка, — инфекционное заболевание, знакомое всем родителям. Прозрачные волдыри по всему телу, высокая температура, сильный зуд и долгий период карантина — не самый приятный способ отдохнуть от детского сада или школы. К сожалению, мало кто знает, что от ветряной оспы можно привиться: и взрослым, и деткам от 9 месяцев.

В чем причина ларингита

Ларингит — это воспаление слизистой оболочки гортани, которое сопровождается болью при глотании, отечностью, лающим кашлем и изменением голоса. Принято считать, что ларингит развивается на фоне одной из вирусных или бактериальных инфекций — например, гриппа или коклюша. Но это заболевание может возникать и из-за перенапряжения голосовых связок (громкого крика), обычного переохлаждения или вдыхания паров некоторых химических веществ. При появлении первых симптомов незамедлительно обращайтесь к врачу.

Боль — не единственный симптом отита

Отит — это воспаление среднего уха, которое может возникнуть на фоне переохлаждения или острой бактериальной инфекции. Первый сигнал — сильная боль в ухе. Но есть и другие симптомы. Обратиться к лору нужно, и если малыш жалуется на зубную боль, появляются серные пробки, проблемы с лицевыми нервами или слюноотделением. Не занимайтесь самолечением ни в коем случае! Иногда симптомы отита легко перепутать с последствиями травмы или другими заболеваниями.

О связи витамина А и кори

Острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем, практически не грозит деткам, прошедшим вакцинацию от кори в 1 год и в 6 лет. Но случаи заражения вакцинированных детей, к сожалению, также встречаются. Наиболее подвержены инфекции дети с ослабленным иммунитетом и дефицитом витамина А, который содержится, например, в рыбьем жире.

В. П. Арзамасова, педиатр, врач высшей категории

Намотай на ус

НЕ ДО КОНЦА ВЫЛЕЧЕННЫЙ СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ МОЖЕТ ОСТАТЬСЯ В ОРГАНИЗМЕ В ХРОНИЧЕСКОЙ ФОРМЕ И ПЕРЕЙТИ В ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЛЕЧИТЬ КОТОРЫЕ ГОРАЗДО ТРУДНЕЕ.

Знаете ли вы, что...

Бананы малышам лучше не давать

В России бананы — одни из самых доступных и распространенных экзотических фруктов. Ведь стоят они зачастую дешевле отечественных. Но есть одно но...

Их в нашу страну привозят незрелыми. А до спелости их доводят, окуривая этиленом. И обрабатывают от порчи веществами, содержащими фенол. Его незначительные концентрации могут не оказывать воздействия на взрослого, но нанести большой вред нервной и сердечно-сосудистой системам ребенка, предупреждают российские медики. Тщательно мойте бананы перед едой! А детям до двух лет их лучше вовсе не давать.

Старайтесь не давать ребенку бананы на пустой желудок, особенно после сна. Попадая в пустой желудок, они стимулируют выработку инсулина. Кроме этого, у малыша может появиться изжога, вздутие. Нельзя есть бананы и одновременно пить воду — снижается усвояемость фрукта.

Как утро, так постель у внука мокрая

В детстве у моего внука была проблема — как утро, так постель мокрая. Он очень сильно переживал из-за этого, стал стеснительным, неразговорчивым, с утра всегда расстроенный. Пошла я тогда к местной травнице. Она посоветовала настой, который помог внуку буквально на второй неделе лечения. Оказалось, не так уж все и страшно. Я смешивала 4 части цветков боярышника, 1 часть травы хвоща полевого, по 2 части листьев мяты и травы зверобоя. Заливала десертную ложку смеси стаканом кипятка, настаивала 15 минут. Процеживала (сырье отжимала) и давала внуку по 1/2 стакана 5 раз в день. Причем последний прием не позже 17 часов.

Наталья Николаевна, Пенза

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

У МУЖА МИКРОБНАЯ ЭКЗЕМА

Моего мужа уже больше 15 лет мучает микробная экзема. Лечился у нескольких дерматологов, гастроэнтерологов — не помогает. В одном месте проходит — появляется в другом, как будто эта бяка кочует. Последние два года вообще нашествие какое-то — распространилась по всему телу! А те болячки, что были раньше, увеличились в несколько раз. Подскажите, кто сталкивался с подобным, чем лечили?

Вера, Ярославская обл.

НИ РАЗУ НЕ ВИДЕЛ СВОЮ ЖЕНУ ГОЛОЙ

У меня очень деликатная проблема. Женат уже 3 года и ни разу не видел жену голой. Она стесняется раздеться при мне, несмотря на то, что у нее идеальная фигура. Интимная близость у нас бывает в лучшем случае раз в месяц. Жена не хочет, и ее обязательное условие, чтобы в комнате было очень темно. Может, кто-то посоветует, что сделать, чтобы она перестала стесняться?

Без подписи

СТОИТ ДОЧКЕ ПРОСТЫТЬ — И НАЧИНАЕТСЯ ГАЙМОРИТ

Дочери недавно исполнилось 18 лет. Она часто простывает, и у нее сразу начинается гайморит. Не могу заставить ее лечиться, хотя выписала из «Айболита» несколько хороших рецептов. Она сделает несколько процедур — и на этом лечение заканчивается. Капли закапывает в нос в течение месяца, а то и больше. Дочка не понимает, что это доведет до операции. Вот я и хочу спросить: может, кто-то вылечился от гайморита какими-то простыми и доступными средствами?

Ирина Викторовна, Челябинская обл.

ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ ЖАЛЕЛИ

Моя проблема в том, что я люблю страдать, например, когда начинаю болеть. Вроде бы четко осознаю, что хочу быть здоровой, но где-то в глубине души как будто наоборот, не хочу этого. Придумываю себе тяжелые болезни. Меня не устраивает обычная простуда, сразу начинаю воображать, что, если бы болезнь была посерьезнее, было бы лучше. Парадокс получается... Такое ощущение, что я хочу, чтобы меня жалели. Если появляются проблемы, обязательно делюсь ими с другими людьми, чтобы они посочувствовали. И почему-то сама себе создаю такие условия, чтобы страдать и страдать. Как изменить мышление? Помогите, пожалуйста!

Без подписи

НЕУЖЕЛИ КОРОНАВИРУС ТАК СИЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ? ИЛИ ПОСЛЕ НЕГО ИММУНИТЕТ СНИЖАЕТСЯ?

Обращаюсь к тем, кто переболел коронавирусом. Есть ли у вас симптомы, которые сохраняются больше двух месяцев? У меня до сих пор полностью не восстановилось обоняние, хотя после болезни прошло уже полгода. С каждым месяцем становится лучше, но некоторые запахи до сих пор чувствую слабо, а некоторые вообще не чувствую. Периодически появляются фантомные запахи, например, кажется, что в носу пахнет тухлятиной. Кроме этого, обострился хронический вазомоторный ринит. Почти постоянно пшикаю в нос «Назонекс», но все равно чувствую, что по задней стенке горла стекает слизь, а ночью нос закладывает. Периодически обостряются проблемы с кишечником, хотя прошла курс лечения у гастроэнтеролога.

Через 2 месяца после болезни сильно полезли волосы. Пришлось убрать длину, но это не помогло. В районе висков и на лбу совсем выпали, а новые волосы растут как детский пух. Когда это прекратится? Еще часто появляются какие-то странные подкожные прыщи и ячмени — то на одном глазу, то на другом. Ноги периодически гудят и как будто по телу бегают мурашки. До ковида такого не было. Еще появляется герпес, даже в носу, хотя раньше его у меня никогда не было. А сейчас и в носу, и во рту одновременно.

Неужели коронавирус так сильно влияет на весь организм? Или после него иммунитет снижается? Врачи толком ничего не знают и не комментируют. Поэтому и пишу в газету. Может, совместными усилиями удастся справиться с последствиями ковида? Или хотя бы понять, сколько это все будет длиться?

Оксана, Читинская обл.

При воспалении почек, цистите корень одуванчика натрите на терке и принимайте на кончике ножа за полчаса до еды дважды в день.

ПИТАЮСЬ СТРОГО ПО ДИЕТЕ, А УЛУЧШЕНИЙ НЕТ

Панкреатитом я заболел 9 лет назад. Причина — сосудистая патология (стеноз артерии, которая питает поджелудочную), ишемия. Стеноз устранили 5 лет назад, но 4 года ишемии привели к хроническому панкреатиту. Плюс еще у меня холецистит (S-образный желчный пузырь). Врачи назначают «Омез», «Но-шпу», диетический стол №5. Иногда лежу в стационаре. Несмотря на лечение, уже больше года меня постоянно мучает панкреатит. Боли, жжение ощущаю всегда, каждый месяц случаются обострения. Ремиссий нет. Питаюсь строго по диете, без малейших нарушений. Ем только то, что полезно для поджелудочной, — нежирный йогурт без добавок, обезжиренный творог, отварную курицу, минтай. Но в последнее время даже подсушенный вчерашний хлеб или сушки могут вызвать боль, часто бывает изжога. В течение года периодически пропивал «Омез», «Дюспаталин», «Де-Нол», «Гастрофарм», «Эманеру», «Иберогаст», «Тримедат», «Но-шпу», «Фосфалюгель», «Гепабене», «Колофорт», «Закофальк», «Мукофальк», «Смекту». И несмотря на все это и больничное лечение, улучшений нет. Был даже у психотерапевта — никаких отклонений. В общем, непонятно, что делать. Ведь должна же быть причина? Что-то же провоцирует приступы и не дает стихнуть воспалению? Жду советов.

Михаил, Татарстан

У МЕНЯ КАТАРАЛЬНЫЙ ПРОКТИТ

По результатам колоноскопии мне поставили диагноз катаральный проктит. Адекватного лечения гастроэнтеролог назначить не смогла, так как причину выяснить так и не удалось. Сигмовидная и прямая кишка покрыты точечными язвами, из которых идет кровь. Сейчас уже стала замечать, что вперемешку с кровавым калом выходят сгустки слизи. Какие исследования еще можно пройти, чтобы найти причину кровотечения?

Нина, Орловская обл.

Бабушка театрально падала в обмороки, орала, что её убивают, даже полицию вызывала

Не знаю, к кому обратиться. Ситуация в нашей семье очень тяжелая. У меня есть бабушка, ей 70 лет. Живет она в своей двухкомнатной квартире уже лет 30 и за это время ничего там не делала: все краны текут, стены сыпятся. Жизнь распорядилась так, что у нас с мамой через суд забрали дом, в котором мы жили. Пришлось переехать в бабушкину двушку и жить втроем. Было это 5 лет назад. Бабушка этому не сильно обрадовалась. Мы с мамой начали потихоньку делать ремонт — в кухне было очень грязно, толпами бегали тараканы, туалет не промывался годами... Постепенно начали покупать все новое, но все изменения сопровождались скандалами. Бабушка кричала: «Все это мое! Проваливайте из моей квартиры!»

Через какое-то время бабушка вообще начала кидаться на нас с кулаками. Она женщина крепкая и грузная, запросто может ударить — сил на это ей хватит. Таскала за волосы, даже била ногами. Конечно, мы защищались, пытались даже руки ей держать. В общем, были бои и драки. Бабушка театрально падала в обмороки, орала и кричала, что ее убивают, даже полицию вызывала.

В последнее время я заметила, что, когда хочу с ней нормально поговорить, она не хочет ничего слушать — лицо меняется так сильно, как в фильмах про одержимых, что становится страшно. Все дергается и кривится, неестественным образом меняется голос. С ней невозможно поговорить. Что с этим делать? Это болезнь или что-то другое? Я не хочу скандалов, не хочу драк. Уже нет ни слез, ни сил...

Валентина

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Живот вздут и болит, в кишечнике урчит...

Меня уже несколько лет беспокоят тянущие боли в животе справа. Причем появляются они в разных местах. Врачи аппендицит не подтвердили. Раньше такие боли появлялись только во время овуляции в середине цикла, а сейчас это происходит постоянно. Слышала, что так могут проявлять себя спайки, связанные с гинекологией. Плюс у меня проблемы с кишечником, подозревают колит. Недавно начала делать массаж поясницы, так как периодически возникают зажимы. Сейчас ситуация такая: беспокоит вздутие живота, в кишечнике урчит, ощущаю тянущую боль в животе справа, потом она поднимается вверх. Бывает, что жжет внизу. Живот мягкий, не напряжен, стул нормальный. Болит практически постоянно, бывает, иногда боль стихает, но ненадолго. Что это может быть?

Марина, Калужская обл.

Спешим помочь

КОГДА ОТЕЦ УМЕР, МАМА ВЗДОХНУЛА С ОБЛЕГЧЕНИЕМ

Для Натальи из Новосибирской обл., автора письма «Для меня «домашний уют» — как кость в горле: 25 лет этим занималась» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Моя мама так устала от мужа-алкоголика, что, когда он умер, вздохнула с облегчением. И снова замуж не хочет. Правда, она никогда не влюблялась, а замуж пошла лишь потому, что «надо», «пора». Но есть женщины, которые и после 50 верят в романтику. Такие готовы и в 5 утра у плиты стоять. В отношениях очень важны чувства. Если они есть, то у женщины на носу розовые очки, и все спорится, и все делается быстро и легко. Но тут важно не переусердствовать и распределять обязанности. Мужчины наглеют и борзеют быстро. Но если нет чувств, то будет просто в тягость угождать мужчине.

Диана, Татарстан

Болят колени?

Приложите к ним листья мать-и-мачехи внутренней стороной, прибинтуйте.

ВАШЕЙ МАМЕ ПОМОЖЕТ МОЛИТВА ПО СОГЛАШЕНИЮ

Для Анны из Костромской обл., автора письма «Как молиться за тяжелобольного человека?» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Читают ее несколько человек (не меньше трех, но чем больше, тем лучше) в одно и то же время, об одном и том же, не меньше 9 дней, 9 раз подряд, лучше вечером: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, Ты бо рекл еси пречистыми усты Твоими: «Аминь глаголю вам, яко аще двое от вас совещаются на земли всякой вещи, ее же аще просите, будете иметь от Отца Моего, Иже на Небесех: где же два или трое собрались во имя Мое, ту есмь Аз посреде их». Непреложны словеса Твоя, Господи, милосердие Твое безприкладно и человеколюбию Твоему несть конца. Сего ради молим Тя: даруй нам, рабам Твоим (имена, каждый читающий называет свое имя), согласившимся просить Тя (просьба, она должна быть единой у всех), исполнения нашего прошения. Но обаче не якоже мы хотим, но якоже Ты. Да будет во веки воля Твоя. Аминь».

Молитва по соглашению приносит великую пользу, усиливаясь многократно.

Т. А. Ликаровская, с. Ургуль, Новосибирская обл.

НОГОТЬ Я ЛЕЧИЛ ПО РЕЦЕПТУ ИЗ «АЙБОЛИТА»

Для Галины из Пермского края, которая уже больше 30 лет не может вылечить грибок ногтей на ногах («Айболит» №4 за 2021 г.).

Я больше 30 лет не мог вылечить грибок на большом пальце ноги. Как и вы, перепробовал много лекарств, потратил кучу денег, а результата никакого. И вот как-то попалась на глаза вырезка из «Айболита» с рецептом от грибка, и я решил попробовать. Нужно налить в стеклянную банку с широким горлышком и крышкой немного уксусной эссенции (70%). Каждое утро зубочисткой, на которую намотана вата, наносите уксусную кислоту на больной ноготь. Делать это нужно осторожно, чтобы эссенция не попала на кожу. Если вдруг такое случится, нужно сразу протереть это место влажной салфеткой. Перед нанесением кислоты нужно подточить ноготь со всех сторон и пройтись по всей поверхности маникюрной пилкой. Делать это надо ежедневно. Старый ноготь постепенно сойдет, а новый будет расти здоровый. Не бойтесь, если под старым ногтем новый слой окажется неровным. Со временем он станет нормальным. Лечение длительное, у меня ушло 4 месяца, пока вырос новый ноготь. Долго, но не 30 же лет!

Геннадий Алексеевич Хремкин, Мордовия

Вегето-сосудистая дистония, как говорит мой знакомый врач, это не болезнь

Для Людмилы из Белгорода, автора письма «Перед глазами плавают мушки» («Айболит» №2 за 2021 г.).

Проведите обследование до конца: сделайте ЭЭГ, МРТ мозга и гипофиза, пройдите осмотр у офтальмолога на аппаратах, проверьте щитовидку, сдайте анализ крови на ферритин. Суженные артерии — частое явление, врожденное. Это не страшно, обычно этот недостаток компенсируется за счет второй артерии. Кроме хондроза, у вас может быть отолитиаз (неврологическое заболевание, которое при определенном положении головы приводит к коротким эпизодам головокружения), невроз... А вегетососудистая дистония или нейроциркуляторная дистония, как, собственно, и цервикалгия, это, как говорит мой знакомый врач, диагностическая помойка. Не болезнь, а набор симптомов.

Дмитрий, Уфа

Волосы мою только мылом. И перхоти нет совсем

Для Регины из Калининградской обл., автора письма «Не могу избавиться от перхоти» («Айболит» №2 за 2021 г.).

У меня в молодости было много перхоти из-за сухой кожи. Какими только специальными шампунями не мыла голову, но перхоти появлялось все больше. Даже желтками яичными пробовала мыть — не помогало. Пока не услышала, что при такой проблеме поможет обыкновенное мыло. Чаще стала мыть голову детским мылом, и с тех пор никакой перхоти нет. Хотя по сравнению с шампунем результат вам может не понравиться, но постепенно волосы привыкнут и будут выглядеть нормально. С тех пор волосы мою только мылом, какое ближе лежит, могу и хозяйственным. И перхоти нет совсем, и экономия какая...

Анна Р., Брянская обл.

На губах герпес?

СРАЗУ ПОСЛЕ ПОЯВЛЕНИЯ НАЧИНАЙТЕ ОБРАБАТЫВАТЬ ЕГО «КОРВАЛОЛОМ». ДЕЛАЙТЕ ЭТО КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

Чтобы меньше уставать

ТРАВУ МОЛОДИЛА РАЗОМНИТЕ ДЕРЕВЯННОЙ ТОЛКУШКОЙ, ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ 1:1. ЧЕРЕЗ ДВЕНАДЦАТЬ ЧАСОВ ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ПОСЛЕ ЕДЫ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ.

Сам себе доктор

Из почты «Айболита»

От давления пила яблочный уксус

Для Валентины Яковлевны из Пензы, автора письма «Постоянно пью лекарства, делаю уколы — улучшений нет. Болезни только прогрессируют» («Айболит» №1 за 2021 г.).

ПРОЧИТАЛА ваше письмо, Валентина Яковлевна, и пришла в ужас от количества лекарств, которые вы принимаете. Мы с вами одного возраста. Да, врачи назначают таблетки, но, к сожалению, они не назначают лечение травами, не читают такую литературу. От давления я пила яблочный уксус — по 2 чайн. ложки на стакан воды, в любое время дня. Суточная доза — 4 чайн. ложки. Обязательно надо пить 20 дней без перерыва. Но яблочный уксус должен быть натуральный, а не тот, на котором написано «уксус обыкновенный, ароматизированный». Им нельзя лечиться. Если кислотность желудка не позволяет лечиться яблочным уксусом, выпивайте по утрам 3-4 вымытых перепелиных яйца за полчаса до еды. Такое лечение укрощает даже язву желудка.

Беспокоит сердце? Поможет боярышник. Купите побольше, обойдите несколько аптек. Я в течение трех месяцев каждый день заваривала в термосе 1 ст. ложку 0,5 л кипятка и пила после обеда. Потом раз в неделю заваривала 1 ст. ложку боярышника и 1 ст. ложку шиповника 700 г воды и устраивала себе разгрузочный день. Сердце не беспокоило. С головокружениями справилась, когда стала съедать каждый день 1 яйцо.

А если стопы мерзнут, налейте в таз самогон (или спирт). Накрошите в него горький перец и каждый день делайте ванночки для ног, пока сможете терпеть. Самогон не выливайте, его можно использовать повторно. Помогает и физкультура. Утром, когда проснетесь, на боковушку дивана уложите сложенное в несколько слоев одеяло (подушку), на него положите ноги тем местом, где заканчивается пятка. И начинайте изо всех сил тянуть на себя пальцы. Упражнение нужно выполнять 120 раз. Если тяжело, отдохните, потрясите пальцами и продолжайте. Потом вытягивайте пальцы от себя — тоже 120 раз, можно с отдыхом. Дальше постелите на пол одеяло, лягте на спину, пятки положите на диван. Поворачивайте стопы слева направо, потом справа налево (тоже 120 раз). Если тяжело, в первый день сделайте хотя бы 80 раз, а потом каждый день прибавляйте. Эти упражнения улучшают кровообращение.

Советую вам взять в библиотеке книги о здоровье. А еще летом наполняйте организм витаминами. Говорят, Бог потому и дал созревать каждой ягоде одна за другой, а не в один месяц, чтобы человек мог употреблять их постоянно. Конечно, это очень дорого, но болеть, особенно одиноким, страшно.

Юлия, Калининград

Авторитеты дают советы

Что мужчинам на пользу, то женщинам во вред

ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ МУЖЧИН, НО ОПАСНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН.

1 **Обезжиренные молочные продукты.** Йогурт, творог и молоко 0%, наилегчайший сыр — те, кто на диете, переходят на обезжиренную молочку. А вот гинекологи говорят, что совершенно напрасно. Если вы едите только обезжиренные молочные продукты, то тем самым увеличиваете свои шансы на бесплодие. Те, кто делает выбор в пользу обезжиренной молочки, сталкиваются с этой бедой на 85% чаще. Кроме того, из таких продуктов совсем не усваивается кальций. А с возрастом для женщин это становится очень опасной проблемой — они больше склонны к остеопорозу.

Пять самых полезных продуктов для мужчин: жирная рыба, орехи, постная говядина, гранат, кальмары.

2 **Красное мясо.** То, что мужчине хорошо, женщине — бесплодие. Исследователи Гарвардской школы здравоохранения выяснили, что сочный стейк дважды в неделю повышает риск развития бесплодия на 39%. Выбор женщин — индейка, курица, рыба, а по праздникам — нежирная телятина.

3 **Белый хлеб.** Мужчина сэндвич из белого хлеба переварит без последствий для здоровья. И даже если немножко наберет от такой диеты, то вес ему сбросить проще. Таковы особенности мужского метаболизма. А вот женщинам с синдромом поликистозных яичников и с предрасположенностью к диабету белого хлеба надо избегать любой ценой. Иначе вес будет расти пугающими темпами, а все лишнее концентрироваться в основном на животе.

4 **Жвачка.** Когда мы жуем жвачку, тело думает, что мы по-настоящему едим. Поэтому жвачки иногда советуют тем, кто изо всех сил пытается худеть: с их помощью можно обмануть чувство голода. Но организм этого вам не простит. Из-за особенностей дыхательной системы женщины наглатываются воздуха в процессе жевания больше, чем мужчины. А потом? Потом отрыжка и вздутие живота.

5 **Диетическая кола.** Диетические напитки из серии «0 калорий» нередко способствуют формированию плохих пищевых привычек. Например, съесть что-нибудь вредное после колы. Это как запуск двигателя, когда в баке нет бензина. Тело получает стимулятор, но из-за отсутствия питательных веществ в напитке быстро наступает упадок сил. Кроме того, такие напитки со временем могут вызывать вялотекущие воспаления в женском организме. И да, похудеть они не помогают. Исследователи сравнили тех, кто годами пил обычную газировку, и тех, кто предпочитал диет-колу. Все они имели лишний вес.

6 **Кофе в большой кружке.** Две чашки в день, не больше. Если выпивать больше, то увеличивается риск развития остеопороза. Кофе вымывает кальций из организма.

7 **Консервы.** И еда из пластиковых упаковок. Многие консервы и абсолютно весь пластик содержат бисфенол. Это соединение особенно вредно для женщин. Оно препятствует выработке гормона эстрадиола, который нужен для поддержания репродуктивной функции. То есть если регулярно разогревать еду в пластике в микроволновке или баловаться консервированным горошком, недалеко и до бесплодия.

Е. И. Василенко,
врач-диетолог

Намотай на ус

В РАЦИОНЕ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НАДОЛГО, ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ МОРКОВЬ, БОБОВЫЕ, ТВОРОГ, ОВСЯНКА И БАНАНЫ.

Не навреди

■ СЕЛЬДЕРЕЙ НЕ ПРОСТО ОВОЩ, А ПРИПРАВА. ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ РАДИ ПОХУДЕНИЯ ИЛИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ САДИТЬСЯ НА СЕЛЬДЕРЕЕВУЮ ДИЕТУ — МОЖНО НАВРЕДИТЬ ЖЕЛУДКУ И КИШЕЧНИКУ.

■ ПОСКОЛЬКУ СЕЛЬДЕРЕЙ ВЫВОДИТ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК, НЕЛЬЗЯ ИМ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ КРУПНЫЕ КАМНИ.

■ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ СЕЛЬДЕРЕЙ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ ПРИ ВАРИКОЗЕ, СКЛОННОСТИ К МАТОЧНЫМ КРОВОТЕЧЕНИЯМ И АЛЛЕРГИИ.

Кокосовым маслом лучше мазать пятки

В последние годы кокосовое масло стало очень модным. На самом ли деле так полезен этот тропический продукт?

На кокосовом масле сейчас жарят и пекут, его льют в кофе и намазывают на тосты, наносят на волосы и кожу. Но важно знать, что, когда мы едим кокосовое масло, его насыщенные жиры могут повышать уровень вредного холестерина, который повышает риск развития сердечных заболеваний. Поэтому кокосовое должно быть лишь одним из масел в рационе, а не единственным. Его можно чередовать с оливковым маслом холодного отжима, кунжутным, льняным, маслом виноградной косточки и рапсовым. И не ешьте масло ложками — в одной содержится 117 килокалорий.

Неверно, что кокосовое масло лучше других выдерживает высокие температуры. Точнее, не все его разновидности. Масло первого отжима может выдержать только температуру 170°С. Для приготовления при более высоких температурах нужно выбирать органическое рафинированное. Оно выдерживает до 230°С.

Кокосовое масло можно добавлять в смузи, перемолотые в блендере овощи и фрукты. Это обогатит напитки полезными жирами. Кокосовое масло можно использовать и для ухода за кожей, волосами. Это отличный натуральный увлажнитель. Поможет оно, и если кожа на пятках потрескалась. Втирайте его в ступни перед сном.

Овсяный кисель — бальзам для желудка

Овсяные крупы при разваривании образуют вязкую слизистую массу, которая защищает желудок и регулирует работу кишечника.

■ Отвар и настой овса, блюда из овсяной крупы содержат большое количество магния, стимулирующего выделение желчи. Их полезно есть при холецистите и желчнокаменной болезни. Магний также препятствует образованию тромбов в сосудах. Поэтому блюда из овса, отрубей, толокна надо включать в рацион больных, страдающих ишемической болезнью сердца, гипертонией, тромбофлебитом. Овсяные дни в диете способствуют снижению сахара в крови и полезны больным диабетом. Солома овса, кстати, часто входит в сборы для лечения диабета. Овес также помогает при нарушении функций почек и печени, малокровии, физическом и умственном перенапряжении, запорах, особенно в сочетании с ожирением.

■ При ишемической болезни сердца зерна овса залейте водой (1:10), настаивайте сутки, процедите. Пейте настой овса по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.

■ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки залейте 10 ст. ложек зерен овса 1 л воды и варите 3 часа на маленьком огне в хорошо закрытой посуде. Охладите, процедите и долейте холодной кипяченой водой до первоначального объема. Выпейте весь отвар в течение дня в 5 приемов, принимая за 20 минут до еды.

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения 40% нашего рациона должны составлять крупы.

■ При желудочно-кишечных заболеваниях залейте 150 г овсяных хлопьев 750 мл кипятка. Настаивайте 8-10 часов, процедите и сварите кисель: прокипятите настой несколько минут на маленьком огне. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. В горячем виде овсяный кисель чаще едят с растительным маслом, а остывший — с молоком или вареньем. Такой кисель — настоящий бальзам для желудка.

■ При хронических заболеваниях печени, особенно при гепатите, хорошо зарекомендовал себя такой рецепт: 2 стакана овса в шелухе залейте 3 л воды и варите в закрытой посуде 3 часа на маленьком огне. После такого упаривания обычно остается чуть больше стакана отвара. Его пьют в теплом виде раз в день. Каждый раз надо готовить свежий отвар. Курс лечения — месяц.

Обедаем дома

Холодный томатно-свекольный суп

2 л воды, 500 г помидоров, 600 г свеклы, 300 г картофеля, 350 г свежих огурцов, 3 яйца, 5 сладких перцев, 2/3 стакана сметаны, зеленый лук, петрушка, соль.

Помидоры нарежьте на дольки и посолите. Когда овощи настоятся, отожмите через марлю томатный сок. То же самое сделайте и со свеклой. Отжатую массу залейте водой и варите не дольше 20 минут. Процедите, охладите и добавьте сок. Вареные яйца и картофель порежьте. Потушите перец, охладите и тоже порежьте. Очищенные огурцы нарежьте кубиками. Соедините все ингредиенты с овощным отваром, заправьте сметаной. Добавьте соль, лук, петрушку.

Запеканка из печёнки и яиц

500 г куриной печени, 6 яиц, пучок укропа, соль, перец, сливочное масло для смазывания.

Печенку нарежьте на средние кусочки, переложите в сотейник, залейте холодной водой. Доведите до кипения и проварите до полуготовности. Слейте бульон, печенку немного остудите. Сварите 3 яйца и нарежьте на средние кубики, добавьте к печенке. Оставшиеся яйца взбейте и залейте печенку и яйца, посолите, поперчите, добавьте измельченный укроп. Переложите в форму и запекайте при 180°С 25-30 минут.

Лепёшки с творогом и зеленью

300 г муки, 200 мл кефира, 200 г творога, зеленый лук, петрушка, укроп, 1 чайн. ложка сахара, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, 15 мл растительного масла, 50 г сливочного масла.

Смешайте соль, сахар, соду и кефир. Добавьте измельченную зелень, примерно 2 ст. ложки, творог и растительное масло. Перемешайте. Всыпьте просеянную муку, замесите тесто, заверните его в пленку и оставьте на 20 минут. Обомните тесто, сформируйте лепешки толщиной 3-4 мм и жарьте их по 3 минуты с каждой стороны на сухой сковороде под крышкой. Готовые лепешки смажьте растопленным сливочным маслом.

При панкреатите

Котлетки на пару

Отварите одну свеклу, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте 2 ст. ложки топленого сливочного масла, щепотку соли и яичный белок. В смесь можно добавить рисовую муку или вареную гречку, манку или измельченные овсяные зерна. Все смешайте, тщательно перетрите в блендере. Сформируйте шарики, слегка приплюсните и готовьте на пару 10-15 минут.

Лакомство из кефира

0,5 л нежирного кефира, 3 яйца, чуть больше полстакана сахара, пакетик ванилина, 20 г желатина, щепотка цедры лимона, 1,5 стакана воды.

Замочите желатин в воде на полчаса. Разотрите желтки с сахаром. Отдельно взбейте белки. Цедру лимона натрите на мелкой терке. Растворите желатин на водяной бане, не доводя до слишком горячего состояния. Соедините все остальные ингредиенты, взбейте миксером и влейте тонкой струйкой желатин. Сразу же разлейте в формочки, поставьте в холодильник для застывания. Перед подачей дайте десерту согреться до комнатной температуры.

В доме малыш

Кексы со шпинатом и сыром

1,5 стакана муки, яйцо, 4 ст. ложки простокваши, 100 г шпината, 70 г сыра фета, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка мускатного ореха, соль.

Шпинат порежьте. В кастрюле растопите сливочное масло и потушите в нем шпинат до мягкости. Просейте муку вместе с солью и разрыхлителем, добавьте мускатный орех. В другой миске взбейте яйцо с простоквашей и растительным маслом. Смешайте содержимое двух мисок. Добавьте шпинатную массу в тесто. Сыр порежьте кубиками и добавьте в тесто. Формочки заполните тестом на 2/3 объема и запекайте в разогретой до 200°С духовке 25 минут.

Рыбный день — четверг

Салат из копченой сельди

Копченая сельдь, яблоко, половина красной луковицы, 4-5 ст. ложек горошка, нерафинированное подсолнечное масло, щепотка сахара, перец.

Селедку выпотрошите, разделайте на филе, сняв шкурку и убрав косточки. Очищенное яблоко нарежьте соломкой, лук — полукольцами. Соедините все ингредиенты в миске, посыпьте сахаром, поперчите и заправьте маслом.

Тилапия в кляре в духовке

400 г филе тилапии, яйцо, 3 ст. ложки муки, 3-4 ст. ложки молока, соль, перец, 100 г панировочных сухарей.

Разрежьте каждое филе посередине на две половины вдоль, посолите и поперчите с обеих сторон. Смешайте яйцо с мукой и молоком до однородного состояния, чуть посолите и поперчите. Кляр должен получиться в меру густым. Если будет жидковат, всыпьте еще муки. Каждый ломтик тилапии обмакните со всех сторон в кляр, потом обваляйте в сухарях. Переложите рыбу на противень и отправьте в разогретую до 190°С духовку в режиме верхнего и нижнего нагрева на 20-25 минут.

Заливной пирог с рыбным фаршем

350 мл кефира, 150 г муки, яйцо, 1 чайн. ложка соды, 250 г филе трески, 100 г брынзы, луковица, 1,5 ст. ложки подсолнечного масла, зелень.

Рыбное филе пропустите через мясорубку. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на масле. Муку с содой просейте в глубокую миску, добавьте кефир, щепотку соли, вбейте яйцо. Перемешайте до однородности. Вылейте половину теста в форму, смазанную маслом. Смешайте ингредиенты для начинки: фарш, лук и измельченную зелень. Посолите, поперчите. Распределите начинку поверх теста. Сверху натрите брынзу и вылейте оставшееся тесто. Выпекайте пирог в разогретой до 180° духовке 30-40 минут.

Кулинарные хитрости

● Пшенная каша получится рассыпчатой, если брать крупу и воду в соотношении 1:2. Варите пшенку без крышки до того момента, пока вода не сравняется с крупой, потом выключите, накройте и подождите 30 минут. В конце добавьте кусочек сливочного масла.

● Если добавляете в выпечку сахар, обязательно положите и соль, даже если это не указано в рецепте — десерт будет вкуснее.

● Чтобы угли не воспламенялись и шашлык не горел, нужно укладывать шампуры с мясом плотно друг к другу. Если оставить большие просветы, то к углям будет поступать слишком много кислорода.

Клубничные десерты

Пальчики оближешь!

МУСС С ЗЕФИРОМ

400 г клубники, 25 г ванильного сахара, 170 г белого зефира, 200 мл сливок 33% жирности.

300 г клубники порежьте на кусочки, выложите в кастрюлю, добавьте ванильный сахар и 100 мл воды. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите минуты три. Кастрюлю снимите с плиты, измельчите массу блендером. Добавьте зефир, снова нагрейте и, постоянно помешивая, держите на огне, пока зефир не растворится. Взбейте охлажденные сливки и добавьте к остывшей ягодной массе. Ложкой перемешайте до однородности. Выложите в креманки и поставьте в холодильник на пару часов.

С ЙОГУРТОМ И ПЕЧЕНЬЕМ

20 г желатина, по 200 г клубники и печенья, по 300 г творога и йогурта, 150 г сахара.

Желатин замочите. Ягоды нарежьте, печенье искрошите. Форму выстелите пленкой, на дно уложите печенье. Протертый творог соедините с йогуртом и сахаром. Желатин распустите на водяной бане и влейте в творожную массу. Добавьте клубнику. Вылейте на печенье и уберите в холодильник на 2 часа.

Советы психолога

Подумайте о родителях как о детях

Нередко детские обиды на родителей мешают взрослому человеку стать счастливым. Как примириться с прошлым и простить родителей?

■ Посмотрите на свою жизнь другими глазами и пожалейте родителей, потому что они сами чего-то недополучили в детстве. Поймите, что человек не может дать то, чего нет у него самого. Во время войны у наших прабабушек, прадедушек, бабушек и дедушек не было времени на любовь. Будущим мамам и папам часто не доставалось ласки, поэтому они не смогли дать этого вам. Подумайте о них, как о маленьких детях, и простите.

■ Вспоминайте хорошие моменты. Что было хорошего у вас благодаря родителям? Поблагодарите их за это. Энергия благодарности — самая мощная энергия. Она может менять жизнь. По крайней мере, поблагодарите отца и мать за то, что живете.

■ Вернуть прошлое и изменить его нельзя. Поэтому осознайте, что вам нужно было пройти именно этот опыт. Хотя бы для того, чтобы стать мудрее и воспитывать своих детей по-другому.

■ Проанализируйте отношения между вашими родителями. У кого вы переняли модель поведения — у папы или мамы? Скажите себе: «Я не хочу так больше поступать, потому что эта черта характера моего родителя привела к разводу. А у меня будет счастливая семья!»

■ Учитывайте чувства своих детей. Если поймете, что повторяете ошибки воспитания собственных родителей, остановитесь и вспомните себя.

О. И. Звонарева, семейный психолог

ВСЕ МЫ НАДЕЕМСЯ,
ЧТО НАШИ ДЕТИ
БУДУТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ МЫ.
НО В НАШИХ СИЛАХ ЛИШЬ
ВОСПИТАТЬ ИХ ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ВОСПИТЫВАЛИ НАС.

ЖИДКОСТЬ,
ПОГРУЖЕННАЯ В ТЕЛО,
ОБЛАДАЕТ ТАКОЙ
СИЛОЙ, ЧТО АРХИМЕДУ
И НЕ СНИЛОСЬ.

Не берегла дочка мужа, теперь плачет по ночам

Недавно на нашу семью обрушилось несчастье. Решила поделиться. Может, кому-то наукой будет. Два месяца назад зятю Игорю внезапно на работе стало плохо. Скорая ничем помочь не смогла — сердце в один миг остановилось. Накануне вечером они с женой Ирой — моей дочерью — сильно поругались. Живем в одной квартире, и я все слышала. Надо сказать, что это был не единственный случай. Скандалили они постоянно. Ира только и делала, что пилила мужа. Иногда, конечно, за дело, но чаще всего по пустякам. Хотя Игорь дочку любил, старался угодить: то цветочки купит, то конфеты... А она ничего не ценила. Бывало, зять приляжет на диван футбол посмотреть, а дочка давай над ним издеваться, обзывать по-всякому. Мол, беспомощный, нищий, ленивый, в постели ноль на палочке. Я дочку не понимала: чего она тогда замуж за него выскочила да еще и троих детей нарожала? Получал Игорь мало, конечно. Мы никак не могли разъехаться. Но я была не против, чтобы жить вместе — квартира большая, места всем хватает. А Ирина мечтала о своей квартире. Теперь она осталась одна с тремя несовершеннолетними детьми. Не берегла мужа, сейчас плачет по ночам...

Е. К., Удмуртия

Всё это было бы смешно...

Мой начальник в нашей спальне

Как объяснить мужу, что мужчина в нашей спальне — мой больной начальник? И почему он не в больнице, а в нашей кровати?!

Выходной. Я дома с детьми, им не надо идти в садик. А муж пошел на работу, какие-то у него там срочные дела. На час, сказал... Боже мой, пусть этот час длится дольше!

Муж только ушел — звонок на мобильный. Звонит мой начальник. Начальник, понятно, дело святое. «Я тут недалеко от твоего дома, — говорит, — и у меня сильно прихватило сердце. У тебя в аптечке найдется валидол? Можно я заеду?» Конечно можно! Начальник все-таки! Да и потом, как могу бросить в беде человека?! Между прочим, я вообще человек сердобольный.

■ Провинившийся муж — самая полезная вещь в хозяйстве.

■ Семейные ссоры напоминают передачу «Никто не забыт, ничто не забыто».

Через 10 минут звонок в дверь. Стоит. Бледный, круги под глазами. Человеку реально плохо. Приглашаю зайти. Предлагаю вызвать скорую. Нет, говорит, дай валидол. Я немного у тебя побуду и поеду. Сел на стул в коридоре, а я пошла на кухню заварить чай. Когда вышла в коридор, его там не было. Как я поняла, шеф увидел первую попавшуюся дверь, зашел, лег на кровать и укрылся одеялом. Это была наша с мужем спальня.

А что было делать?! Выгнать больного человека нельзя и оставлять тоже нельзя. Вдруг придет муж, что подумает?! Я отправила детей на улицу и начала думать, как выкрутиться из этой дурацкой ситуации. Тут звонит телефон. Муж сказал, что едет домой, не надо ли чего купить на рынке? Это спасение. Записывай! Я начала перечислять список продуктов. Может, за это время мой начальник придет в себя?

Захожу в комнату: человек порозовел и спокойно спит, аж похрапывает. Разбудила. Он долго не хотел уходить. Прошло еще полчаса. Я как на иголках. Наконец удалось выпроводить. А если бы пришел муж? Как объяснить, что мужчина в нашей спальне — мой больной начальник? И почему он не в больнице, а в нашей кровати?!

После этого я научилась говорить «Нет!» Правда, больше со мной таких историй не приключалось.

Вера Большова, Московская обл.

Душевное письмо

Бабушка не знала, что такое скука

С РАННЕЙ ВЕСНЫ ДО ПОЗДНЕЙ ОСЕНИ МОЯ БАБУШКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ РАБОТАЛА В ОГОРОДЕ. КОПАЛА, САЖАЛА, ПОЛОЛА, НЕ НАСТУПАЯ НА ГРЯДКИ...

Земля должна дышать. Но зато первые огурчик и помидор — у нее. А еще арбузы и дыни. А картошку сажали гурьбой. Рано утром приезжал на лошади Петр Иванович, привозил с собой соху, и мы сажали картошку. Ряд кидаем, ряд заваливаем — точнее, заваливает Петр Иванович, лошадью, а мы в это время наполняем свои ведра клубнями. Оставалось только привязать к лошади бревно и закатать картофельный участок. Все, управились. Так за трудами проходило лето.

Но вот огород убран, картошка в погребе. А сколько грибов натаскивала бабушка из леса! Мы перебирали их, нанизывали на нитки в гирлянды и сушили. За сухостоем бабушка ходила осенью с тележкой, а зимой с санями. Потом эти дрова нужно было перепилить двуручной пилой, расколоть и убрать в дровник. Щепки — в тазик, они отправятся в топку сегодня же. А опилки подмести — и на компостную кучу. Все, двор чистый.

Помню, громко работает радио, я читаю у окошка. Бабушка на меня ворчит. Я говорю, что учу уроки, а сама вся в интересной книге. А еще я слушаю по радио передачу и прислушиваюсь к разговору соседок, которые пришли к нам с работой. Они вяжут. У нас не принято сидеть без дела. Бабушка вяжет на всех родных варежки и носки, перчатки и гетры с рисунком, такие модные в этом году.

Наступает вечер. Бабушка достает из голландки тушеную картошку и чай, точнее, отвар из шиповника. Всю зиму мы пьем шиповник... Теперь можно включить телевизор и посмотреть кино. Десять часов, холодно. Ложимся спать. Я долго буду лежать под одеялом и слушать наше невыключающееся радио.

... Всегда вспоминаю свою бабушку с теплотой. Пеку булочки розочкой, как у нее. Люблю цветы — как бабушка. Спасибо! Многим в жизни я обязана именно тебе.

Утро. Начинается новый день, меня ждут дела, семья. В моем доме тепло и вкусно. Мягкий домашний хлеб и чай с шиповником на столе...

Наталья Кадрева, Смоленская обл.

Из почты «Айболита»

Ёшкин кот!

Поделили машину, квартиру и... грудь

Челябинской паре при разводе пришлось делить не только машину и недвижимое имущество, но и расходы на пластическую операцию супруге. Мужа возмутил тот факт, что грудью бывшей, за увеличение которой он заплатил свыше 200 тысяч рублей (тем более что для этих целей ему пришлось взять кредит), теперь сможет «пользоваться» другой мужчина. Челябинец потребовал от жены возместить половину стоимости силиконовых прелестей. Однако та отказалась, пояснив что 5-й размер груди — это была исключительно прихоть мужа, она же пошла на операцию, рискуя здоровьем.

Донимают комары? Маслом аниса отпугни

* Для отпугивания комаров приготовьте домашнее средство. Смешайте 1 ст. ложку любого одеколона, 8-10 капель гвоздичного масла (или валериановых капель). Этой смесью протирайте открытые части тела.

* Залейте 1 чайн. ложку сушеных цветков гвоздики или листьев эвкалипта стаканом воды. Кипятите 15 минут, остудите. Добавьте к 25-30 каплям отвара 50 мл любого одеколона. Такое средство отпугивает комаров в течение 40-50 минут.

* Защитную сетку можно пропитать березовым или сосновым дегтем. Или такой смесью: 10 частей дегтя, 5 частей едкого натра и 100 частей воды. Этим составом смочите защитную сетку и высушите в тени. Срок действия состава — 10-12 дней.

* Отпугивает насекомых и анисовое масло. Капните его на бумагу, подождите, пока расплывется, и приложите эту ароматную салфетку к лицу и рукам.

На каждый день

■ ОСТАТКАМИ ОБОЕВ МОЖНО ОФОРМИТЬ СТЕНУ В КОМНАТЕ КАК ЛОСКУТНОЕ ОДЕЯЛО: КОМБИНИРУЙТЕ КУСКИ ОДИНАКОВОГО РАЗМЕРА.

■ ПОСТИРАННЫЙ ГАЛСТУК ГЛАДИТЬ УТЮГОМ НЕ СТОИТ. РАСПРАВЬТЕ ЕГО И ВЛАЖНЫМ ОБЕРНИТЕ БАНКУ С ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ.

■ БЕЛЫЕ РАЗВОДЫ НА ОБУВИ УДАЛЯЕТ КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС. ПРОТРИТЕ ИМ ОБУВЬ, ВПИТАЕТСЯ — ОТПОЛИРУЙТЕ ТРЯПОЧКОЙ.

От наших читателей — *На все случаи жизни*

Важные мелочи

Когда нужной формы нет, пригодится мой совет

Бывает, что для приготовления пирога без выпечки или слоеного салата нужна разъемная форма. К сожалению, не у всех такая есть. Ее можно заменить пустой коробкой из-под молока или сока и капелькой смекалки. Для самой простой прямоугольной формы просто вырезаем ножом или ножницами две широкие стороны коробки. Кладем ее на блюдо, а дальше внутрь укладываем ингредиенты, например пропитанное сиропом печенье и крем. Потом ставим в холодильник. Достаем, убираем коробку и подаем ровный тортик к чаю. Для сердечка так же отрезаем широкие стенки и получившийся прямоугольник сгибаем в виде сердца. Так же кладем на блюдо и внутрь выкладываем салат. Я готовила так свекольный с грецкими орехами и ароматной заправкой. Аккуратно убираем форму и получаем красивое сердечко на тарелке.

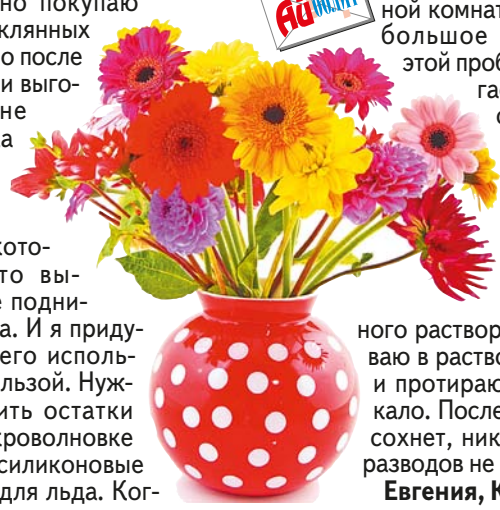
Самира, Башкортостан

Ароматизатор для белья делаю сама

Очень люблю, когда в доме витают приятные ароматы, а потому являюсь поклонницей разных благовоний и ароматических свечей. Обычно покупаю свечи в стеклянных стаканах. Но после того как они выгорят, на дне подсвечника остается еще много ароматного воска, который просто выбросить не поднимается рука. И я придумала, как его использовать с пользой. Нужно растопить остатки воска в микроволновке и залить в силиконовые формочки для льда. Когда воск остынет и вновь затвердеет, достать и разложить на полках с полотенцами, постельным и нижним бельем. Вещи будут приятно пахнуть.

Элина, Московская обл.

Если зеркало вспотело — желатин пускаем в дело!



Не люблю, когда в ванной комнате запотевает большое зеркало. С этой проблемой помогает справляться пищевой желатин. Развожу в 1/2 стакана теплой воды 1 чайн. ложку желатина до полного растворения. Смачиваю в растворе салфетку и протираю чистое зеркало. После того как высохнет, никаких пятен и разводов не заметно.

Евгения, Калининград

Намотай на ус

Как сделать уборку быстрее и проще

Чистота и порядок — залог гармонии в доме. Но когда работа до самого вечера, а еще нужно готовить ужин, погулять с собакой, позаниматься с детьми... Как тут все успеть? Чтобы облегчить процесс уборки, воспользуйтесь нашими советами.

1 Включите «уборочную» музыку — такую, чтобы и настроение поднимала, но и не отвлекала на желание потанцевать.

2 Выкиньте весь мусор разом. Собирать мусор по дому проще одним махом. Вооружитесь большим пакетом и пройдите по всем комнатам. Это легко, и вы сразу видите результат.

3 Соберите все, что лежит не на месте, в одну корзину, и отставьте ее в сторону. После того как вымоете все поверхности, ящики и полочки, вам останется только разложить все вещи по своим местам. Это намного проще, чем постоянно отвлекаться на перестановку отдельных предметов с места на место.

Чтобы тратить на глажку вещей меньше времени, положите под чехол гладильной доски фольгу. Вещи будут проглаживаться сразу с двух сторон.

4 Используйте подходящие приспособления и средства для уборки. Пусть для каждой задачи будет свое средство, тряпка или щетка, которое идеально справляется именно с ней. Пыль очень легко вытирать влажными салфетками или специальной тряпкой для сухой уборки. Зеркала идеально полировать обычными бумажными полотенцами. Полы легче мыть, если надевать тряпку не на швабру, а на жесткую щетку. Холодильник, духовку и микроволновку легче мыть специальными салфетками для техники.

5 Убирайтесь в течение дня, чтобы грязь не накапливалась. Например, держите у раковины в ванной губку, чтобы быстро смахнуть свежую грязь. На кухне сразу после готовки или мытья посуды вытирайте фасады мягким сухим полотенцем.

6 Избавьтесь от всего, что доставляет вам неудобства или дискомфорт. Вам должно быть комфортно убирать и поддерживать порядок. Иначе вы будете все время увиливать от работы. Вот несколько полезных советов.

* Перейдите на одноразовые полотенца. Ими намного приятнее и удобнее вытирать столешницу, чем мокрой и несвежей тряпкой.

* Губку для мытья посуды меняйте через каждую неделю.

* Перед мытьем полов тщательно все пропылесосьте, чтобы лишний мусор и пыль потом не налипали на тряпку.

* Тряпки после уборки прополощите и отожмите в стиральной машине, а не вручную.

7 Если в доме живет питомец, есть несложный способ собрать все шерстинки. Наденьте на руки влажные резиновые перчатки и проведите по диванам и креслам. Шерсть прилипнет к перчаткам, останется их только сполоснуть.

8 Самым простым и эффективным способом уборки является наведение порядка сверху вниз. Так вы сможете удалить всю пыль, которая оседает на пол во время уборки полок и шкафов. Кстати, то же правило нужно применять и в ванной.

Полезные хитрости

● Чтобы лишний раз не бегать за нужным моющим средством, просто положите сразу все нужное в пластиковый контейнер и носите его из комнаты в комнату.

● Надоело отмывать жирный противень? Идеальное решение — в следующий раз просто оберните его фольгой или бумагой для запекания. Не пожалейте сантиметров — скажете себе спасибо, когда после приготовления можно будет просто выбросить фольгу и сполоснуть противень.

● Для любой поверхности очень удобно и очень просто использовать липкий ролик для одежды. Он невероятно эффективно удаляет пыль, и не только. И не нужно ничего ополаскивать, промывать и бояться стряхнуть на пол.

Развеем мифы

Зрелая любовь. Какая она?

НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ВСЕГДА РИСК. НО ЕСЛИ ВАМ ЗА 50, НАВЕРНЯКА НА ВАС К ТОМУ ЖЕ ДАВЯТ СТЕРЕОТИПЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ.

Любовь в 50 лет не без корысти

На самом деле как раз наоборот. В этом возрасте и мужчины, и женщины не выбирают отца или мать для своих будущих детей. Значит, внешность и наследственность не так важны. Вы не ищете спонсора, потому что сами можете обеспечивать себя. Вы не торопитесь замуж — если захотите создать семью с этим мужчиной, хорошо. Он может быть вам просто другом или близким человеком. Мужчина чувствует, что он интересует вас сам по себе, а не как решение ваших проблем. И это облегчает общение.

Выходить замуж надо только по любви

Это не всегда так. Сильная, всепоглощающая любовь затуманивает голову, заставляет дорисовывать достоинства и не замечать недостатков. Тяжелый характер мужа может проявиться позднее. Так что при разумном отношении к браку гораздо больше шансов найти подходящего спутника, чем в браке по страстной любви.

В этом возрасте мужчин просто нет

Действительно, в нашей стране мужчины часто не доживают до пенсии. Их изначально меньше, чем женщин, а уж в возрасте за 50 тем более. Но здесь есть одна тонкость. Женщина, оставшись одна, не чувствует себя одинокой. У нее есть дети, внуки, родственники, подруги. И многие уже просто не хотят никакой личной жизни. Мужчина, наоборот, потеряв жену после развода или смерти, стремится найти себе другую женщину. Он не приспособлен к жизни в одиночестве. Если сравнить число одиноких мужчин в этом возрасте и женщин, желающих начать новые отношения, то разница будет невелика. В конце концов, вам нужен всего один мужчина. И если у других получается его встретить, то почему это нереально для вас?

> ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ НЕ ТАКАЯ, КАК В МОЛОДОСТИ. В ЮНОСТИ МЫ ВСЕ ПРОБУЕМ, НАДКУСЫВАЕМ, ТОРОПИМСЯ НЕ УСПЕТЬ. А ПОСЛЕ 50, КАК ГУРМАНЫ, НАСЛАЖДАЕМСЯ ТОНКИМ ВКУСОМ.

Мужчины ищут только развлечений

Молодые мужчины на самом деле перелетают как мотыльки от одного цветка к другому. У мужчины же после 50 угасает либидо и снижаются возможности для интимных отношений. Поэтому он не будет разыгрывать из себя Казанову. Взрослый мужчина понимает, что впереди у него маячит старость. И он смотрит на женщину как на друга, как на человека, на которого можно положиться. Но это не значит, что романтические чувства невозможны. Да, зрелая любовь иная, не такая, как в молодости. Но в юности мы все пробуем, надкусываем, торопимся не успеть, не все попробовать. А после 50, как гурманы, наслаждаемся тонким вкусом, проникаясь спокойным удовольствием. Если мужчина и женщина поймали это ощущение, они идут по жизни дальше — счастливые и здоровые.

Все сложнее подстраиваться под кого-то

В юности мы ждем принцев и принцесс. Нам кажется, судьба зависит от того, какой человек будет рядом. Поэтому молодые все время переделывают друг друга, чтобы «подтянуть» под идеальный образ, который они для себя придумали. В зрелости все понимают, что никого не перевоспитаешь, что, если вам встретился капризный человек, он и дальше таким будет. А если привык вставать в 6 утра и обливаться ледяной водой, то, скорее всего, и вам придется приспосабливаться к этому. Мужчина не изменится. Зная все это, мы снижаем планку. Нет больших ожиданий от отношений, нет и крупных разочарований. Главное, чтобы человек был хороший, заботливый, а остальное не так уж важно.

> МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО К 50 ГОДАМ В ДУШЕ СТОЛЬКО ПЕРЕЖИВАНИЙ, ЧТО СИЛ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА УЖЕ НЕТ. НА САМОМ ДЕЛЕ КОГДА В ЖИЗНИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧТО-ТО ЦЕННОЕ, НАХОДИТСЯ И ЭНЕРГИЯ.

Всем нужны женщины помоложе

Это действительно так, и сайты знакомств — тому подтверждение. Но желание — одно, а жизнь — совсем другое. Иногда мужчина думает, что с молодой женщиной он и сам помолодеет. Будет ходить с ней в походы, ночные клубы... Но в 50 лет силы уже не те, что в 20, и от такой жизни мужчина быстро устает.

Хотя мужчины и заявляют, что готовы жениться на молодой девушке, в конечном итоге выбирают ровесницу. Они уже достаточно мудры, чтобы понимать, чем могут заинтересовать женщину на 20 лет моложе — деньгами, недвижимостью, а вовсе не собой.

Н. Н. Байрамукова, семейный психолог

Мужик — это переходящий приз. Если сегодня один ушёл от вас, завтра другой уйдёт к вам

Пока была замужем, казалось, что рядом не осталось никого, кроме мужа и его семьи. Потом, когда супруг ушел к другой, ощущала пустоту, но недолго. Вскоре как закрутилось!

Самый лучший период моей жизни — первые годы после развода. Волшебно и незабываемо: перебирала мужчин, танцевала ночи напролет, жила страстями и радостями. Наверстывала все, что пропустила, оттрубив десять лет своей единственной молодости в тухлом браке.

Считаю, что пары, живущие вместе с ранней молодости, обречены. И если женщины больше склонны зарыть себя в бытовухе, от мужчин такого самопожертвования точно не дождешься. Им в какой-то момент становится страшно: неужели больше не познают секса с новой женщиной, не почувствуют себя снова молодым, не получат свежих чувств? Никакие семья, ответственность и чувство долга не остановят.

Да, мы им надоедаем, они начинают хотеть других, ничего не поделаешь. Но есть и хорошая новость: мужик — это ведь просто переходящий приз. Если сегодня один от вас ушел, завтра кто-нибудь точно так же уйдет к вам. Круговорот мужиков в природе. Поэтому конец брака или отношений — это всегда начало чего-то нового.

Галина, Тула

Стихи наших читателей

Время лета

Трудно выразить словами
То, что чувствуешь душой:
Шум весны под облаками
И влюбленных непокой.
Трудно высказать рассвету,
Как волнует он порой;
Отловить шальное лето,
Принести к себе домой.
Поиграть с ним осторожно
И расставить по углам
То, чем любоваться можно
Назло зимним холодам.

Светлое настроение

Все начинается с любви:
Здоровье, радость и удача.
И осени печальный вид
С любовью выглядит иначе —
Поет, зовет цветным огнем...
Идем вперед и верим смело,
Когда в любви с тобой живем.
В любви, которой нет предела.

Две речки

Нежные объятья,
Горькая любовь...
Нам спугнула счастье
Строгая свекровь.
И ушла навечно
Греться под горой...
И текут две речки
Вместо той одной.
Серебрится вечность.
Кто же с ней поспорит?
Пересохли речки
По дороге к морю.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Как там, у них?

Почему чукчи меняются жёнами

У чукчей семья, оставшаяся без кормильца, никогда не останется без помощи и поддержки родственников.

Брат умершего мужчины или другой его родственник обязан жениться на вдове и стать отцом осиротевшим детям. Популярен у чукчей и так называемый групповой брак. Семьи объединяются и живут вместе, помогая друг другу финансово и физически. Бедные семьи намного охотнее объединяются с семьями побогаче, чтобы улучшить свой уровень жизни. В групповом браке мужчины спят с чужими женами. Поменяться женами между собой могут также два или три друга.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Для серьезных отношений (любовницей не буду!) познакомлюсь с мужчиной до 35 лет, ростом 160 см, весом 60 кг, без вредных привычек. Мой рост — 163 см, вес — 60 кг. Обычной внешности, светловолосая, голубоглазая. Без вредных привычек, долгов и кредитов, детей нет, есть собака. Русская, серьезная, несудимая, образование среднее специальное. Есть желание переехать в город. Бывших зеков, наркозависимых, алкоголиков, психически неуравновешенных, женатых прошу не беспокоить.

Андрей Семенко

**Аля,
Алтайский край,
тел. 8-964-096-32-30**

***

Ищу мужчину с детьми, родная мама которых покинула землю, может быть, в результате несчастного случая. Буду им любящей мамой. Мне 52 года.

**Светлана, Чувашия,
тел. 8-919-652-46-74**

***

Если ты одинок и тебе не с кем поговорить за чашкой чая, давай познакомимся для серьезных отношений. Ты 67-68 лет, ростом 172-175 см, худощавый, с мягким характером. Мне 67 лет, рост 156 см, хороший характер.

**Без подписи,
Георгиевский р-н,
Ставропольский край,
тел. 8-928-319-05-15**

***

Не согреют душу бриллианты,
Не скрасят одинокий век,
Не принесут счастья
миллиарды.
Человеку нужен человек.

Живу одна уже 5 лет. Хочу протянуть руку помощи человеку, который попал в трудную ситуацию, кто остался без крыши над головой, кого обидела судьба или кто не хочет жить в пансионате или в доме престарелых. Приглашаю к себе, приму как родного.

**Светлана, Ростов-на-Дону,
тел. 8-919-893-99-45**

***

Живу одна в частном доме, инвалид II группы. Хочу встретить мужчину-инвалида для совместной жизни на моей территории. Люблю детей, а также кошек и собак.

**Т. А. Фомина,
ул. Крестьянская, 194, Майкоп,
Адыгея, 358000,
тел. 8-952-829-00-15**

МУЖЧИНЫ

Мне 55 лет, инвалид II группы. Без вредных привычек, по характеру добрый, спокойный. Подрабатываю фотографом. Жильем обеспечен, живу один. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, можно инвалидом II или III группы, согласной на переезд.

**Андрей Семенко,
ул. Молодежная, 1, кв. 34,
с. Кулешовка, Азовский р-н,
Ростовская обл., 346744,
тел. 8-952-568-53-79**

***

Познакомлюсь для создания семьи с достойной женщиной, которой исполнилось 74 года в октябре 2020 года, инвалидом III группы. Живу скромно, проблем нет. Переезд ко мне обязателен.

**Без подписи, Пензенская обл.,
тел. 8-960-322-81-56**

***

Мне 59 лет, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 45-55 лет, без детей, желательно из сельской местности.

**В. М. Савинов, ул. Советская, 33,
с. Монастырское,
Тетюшский р-н,
Татарстан, 422392**

***

Одинокий, но еще тлеет надежда встретить близкого человека (хотя это непросто). Хотел бы увидеть рядом простую приятную женщину, не хитрую, не алчную, без всяких расчетов на что-то, не склонную к полноте, небольшого роста, с которой можно было бы прожить оставшуюся жизнь. Мне 67 лет, рост 172 см, вес 68-70 кг. Кроме нормальной пенсии, ничего нет.

**Авдей, Ростовская обл.,
тел. 8-928-608-00-88**

***

Мне 43 года, рост 180 см, по гороскопу Козерог. Порядочный, добрый. Без жилищных и материальных проблем, есть автомобиль. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с доброй, отзывчивой женщиной из Ставропольского или Краснодарского края, любящей природу, животных, хорошей хозяйкой.

**Владимир,
Ставропольский край,
тел. 8-961-494-99-91**

Благодаря рубрике «Познакомимся?» отдала замуж дочь

Вот уже 20 лет, как я читаю «Айболит» и с нетерпением жду очередной номер газеты. Благодаря рубрике «Познакомимся?» отдала замуж дочь. Хотя семейная жизнь у нее не сложилась, зато у меня есть прекрасная 12-летняя внучка. Теперь о себе: вдова, 67 лет, рост 168 см, вес 95 кг. Общительная, хозяйственная, заботливая. Но очень гнетет одиночество и скука. Хотелось бы познакомиться с надежным, нежадным, заботливым мужчиной 65-70 лет, ростом не ниже 170 см, в здравом уме, которому надоело одиночество, желательно из Краснодарского или Ставропольского края. А может, вы живете вместе с детьми, которые не очень-то жалуют, и хотите тепла и внимания? Желательно наличие автомобиля и жилья. Пьющих, гулящих, альфонсов и бывших заключенных прошу не беспокоить.

**Валентина,
Ростовская обл.,
тел. 8-928-168-59-09**

Надеюсь, судьба подарит встречу с моей второй половинкой

Мне 34 года, рост 169 см, вес 60 кг, шатенка. Порядочная, добрая, отзывчивая, верная, без вредных привычек. Люблю уют и порядок в доме. Веселая, с чувством юмора и разносторонними интересами. Очень люблю жизнь, ведь она так прекрасна! Надеюсь, судьба подарит встречу с моей второй половинкой — верным, хозяйственным мужчиной 30-45 лет. Очень хочу, чтобы рядом было надежное мужское плечо. Хочется заботиться о любимом человеке, делиться теплом и поддерживать уют домашнего очага. Мне не важно, в каком городе вы живете. При взаимной симпатии соглашусь на переезд. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

**Любовь,
Белгородская обл.,
тел. 8-951-761-99-82**

Умные мысли

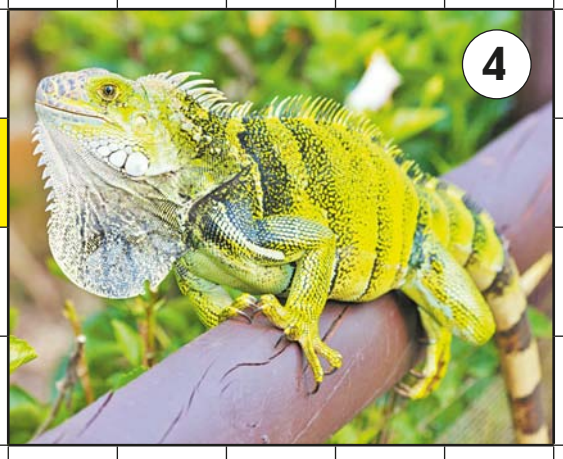
■ КОГДА СТАРАЯ ДЕВА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ, ОНА ТУТ ЖЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МОЛОДУЮ ЖЕНУ.

■ ЕСЛИ У МУЖА ВДРУГ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ КУХОННЫМИ ДЕЛАМИ, НАИВНУЮ ЖЕНУ ЭТО РАДУЕТ, ОПЫТНУЮ — НАСТОРАЖИВАЕТ.

■ СУПРУЖЕСКАЯ ГАРМОНИЯ: У ЖЕНЫ БОЛИТ ГОЛОВА, А МУЖ УСТАЛ НА РАБОТЕ.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Женщина-новичок
Заведение для дошколят
Готовность помочь
Волокно для колготок
Приятель Карлсона
Емкость для дела
Реакция на Петросяна
Экзотическая охота
Столица Индонезии
Барабанная...
Табак «своего замеса»
1
Фасон безрукавки
Тамбур квартиры
Ссудная лавка
Академия, институт
Задраиваемый вход
Кличка собаки
Выстрел оптом
Наемная бабушка
Музыка часов
Неприятное лицо
Провокация на хорошее
Мумия абрикоса
Расчленитель бревен
Домик на пасеке
Урок не для лириков
«Ниточка» на виске
2
Прием защиты в спорте
Землепроходец Хабаров
Поводырь баржи
Фирменный ярлык
Мечтательница у Грина
Жительница Киева
Крокодил из Миссисипи
Руководящий принцип
Из князей — в грязи
Добыча картошки
Страна с автоматом на флаге
Хозяин урасы
Финансовый «пряник»
Город Робинзона Крузо
Высокий... развития
Радость школяра
Перебои с взаимопониманием
Деньги под проценты
Пашня под яровые
3
Сильно разреженный воздух
Широкая впадина
Деревня совещания Кутузова
Сани у народов Севера
«Гектар» сэра
Одна из сторон предмета
Кругляш на елке
Ненасытное автобрюхо
Земные морщины вместе взятые
Жертва халатности семи нянек
Сказочный кот-гипнотизер
Причина синяка
Пятно, испортившее фото
4
Засечка ножовкой
Спутница глади
Что делают, идя в обход?
Покров для тайны



Авторитеты дают советы

Припудрим носик

ПУДРА ЕСТЬ В КОСМЕТИЧКЕ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ, НО НЕ У ВСЕХ С НЕЙ СКЛАДЫВАЮТСЯ ТЕПЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ. РАЗБЕРЕМСЯ ПОЧЕМУ.

Спонжи и пуховики из пудрениц подходят только для экстренной поправки макияжа на бегу. Пудру нужно наносить кистью.

Зачем нужна пудра

Она закрепляет тон, и макияж держится дольше. Слой пудры, нанесенный поверх тонального крема, облегчает растушевку сухих продуктов: румян, бронзера. Так что пятна и полосы вам не грозят. Также пудра может служить дополнительным слоем маскировки, если нужно плотное, но при этом естественное покрытие.

Все зависит от типа кожи

Зачастую женщины сталкиваются с такой проблемой — купили пудру, а она не подошла. Почему? Самая распространенная ошибка — не учитывать состояние кожи на данный момент. Например, после зимы она может быть обезвоженной или жирная стала комбинированной.

* Для сухой, обезвоженной зрелой кожи матирующая пудра не подойдет (такая еще больше высушит кожу). Лучшее решение — кремовая или с увлажняющими компонентами. Но даже перед ее нанесением обязательно используйте увлажняющий крем и подождите, пока средство как следует впитается. А лучше нанести сначала полупрозрачный слой увлажняющего тонального крема, а поверх распределить рассыпчатую пудру. Ее можно наносить как на все лицо, так и на зону под глазами. Тонкий слой рассыпчатой пудры не забивается и не подчеркивает морщинки. Если нужен натуральный, слегка сияющий финиш, выбирайте ту, в которой есть немного перламутра. Если нужен эффект фарфоровой матовой кожи, выбирайте мелкодисперсную пудру. Какой бы пудрой вы ни пользовались, используйте пушистую кисть — так покрытие получится невесомым.

* Для комбинированной кожи (с блеском в Т-зоне) используйте две пудры: матирующую — в центре, атласную — по периферии. Так кожа будет выглядеть холеной и гладкой.

* При проблемной коже выбирайте минеральную пудру. Она не содержит масел, воска и отдушек, которые есть в обычной пудре.

* Для жирной кожи подходит матирующая пудра — и компактная, и рассыпчатая. Сначала пройдитесь кисточкой по всему лицу, а потом добавьте еще один слой средства на Т-зону.

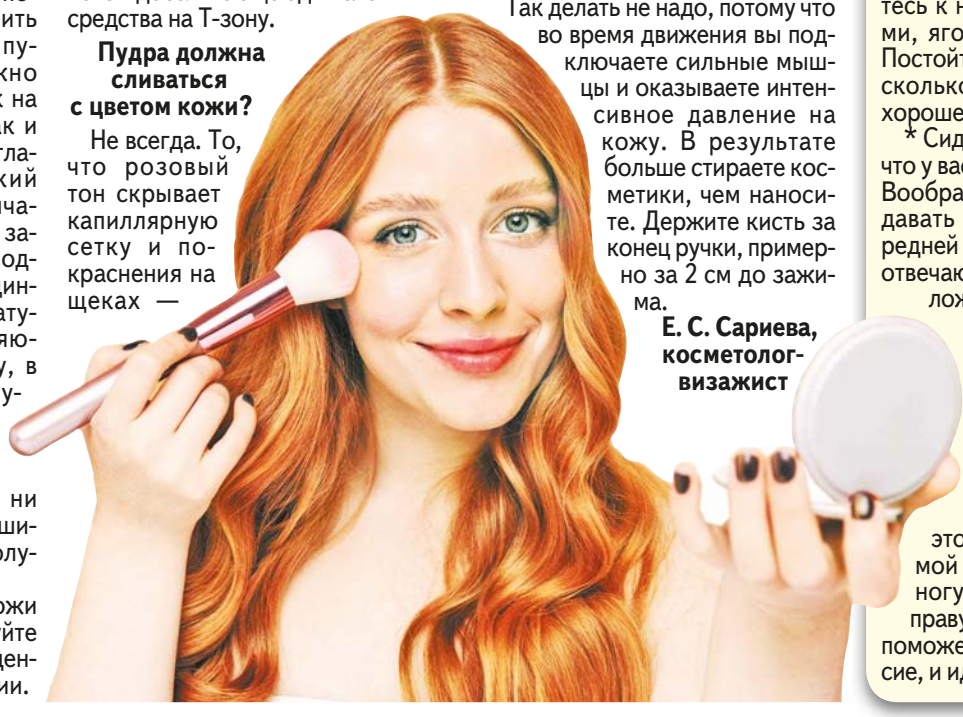
Пудра должна сливаться с цветом кожи?

Не всегда. То, что розовый тон скрывает капиллярную сетку и покраснения на щеках — иллюзия. Сосуды просвечивают на лице лишь на определенных участках, а не на всей поверхности. Зачем вам равномерное розовое лицо? Даже если уверены, что лицо имеет розовый подтон, тон все равно лучше подбирать нейтральный (чуть более теплый относительно розового). Если же значительных проблем нет — берите тот, который полностью сольется.

Держите кисть за конец ручки

Зачастую после припудривания кажется, что макияж стерся. Так происходит если держать кисть неправильно. Часто ее берут за металлический зажим для ворса. Так делать не надо, потому что во время движения вы подключаете сильные мышцы и оказываете интенсивное давление на кожу. В результате больше стираете косметики, чем наносите. Держите кисть за конец ручки, примерно за 2 см до зажима.

Е. С. Сариева, косметолог-визажист



Прикинь на себя

Учимся держать спину прямо

Эти простые и эффективные советы помогут быстро выправить осанку.

* Чтобы понять, к какому идеалу нужно стремиться, встаньте у стены и прислонитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и икрами ног. Постойте в этом положении несколько минут, чтобы мышцы хорошенько запомнили его.

* Сидя на стуле, представьте, что у вас на голове лежит книга. Воображаемый груз будет подавать нервные импульсы передней прямой мышце головы, отвечающей за правильное положение шеи.

* Воспользуйтесь трюком, который применяют дикторы телевидения. Сядьте на самый кончик стула. Так вам придется постоянно заботиться о поддержании равновесия, а это возможно лишь с прямой спиной. Можно левую ногу поставить под стул, а правую вытянуть вперед. Это поможет сохранить и равновесие, и идеально ровную спину.

Уроки стиля

Выбираем правильную юбку

Важно, чтобы модель не была слишком тесной, что называется, в облипку. Иначе, даже на худой даме она будет не слишком выгодно демонстрировать подробности фигуры. Самое опасное — облегание в области бедер. Окружающие не должны видеть, какой формы трусы у женщины.

Джинсы должны украшать бёдра

Тут есть простой закон: хороши только те, что украшают ваши бедра. В противном случае их просто не надо покупать. Пояс джинсов не должен врезаться в тело. Считается, что стройнят модели с высокой талией, но тут тоже нужно быть аккуратнее. Часто у женщины талия тонкая, но живот выступает. И если ниже талии брюки начинают пузыриться, тогда живот выглядит еще больше. Если вам нравятся модели с низкой посадкой, не стоит сочетать их с короткими майками и топиками.

Ручки в порядке после грядки

КАК ЗАЩИТИТЬ РУКИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ В ОГОРОДЕ, ЧТОБЫ ОНИ ОСТАВАЛИСЬ КРАСИВЫМИ?

■ Ногти и кисти рук всегда остаются чистыми, если на них надевать хирургические перчатки, которые не так-то просто порвать. К тому же они практически не ощутимы на руках.

■ Можно надевать на руки перчатки из латекса, но они быстро рвутся. Так что поверх латексных перчаток наденьте еще и простые матерчатые. И руки всегда чистые, и маникюр в порядке. А еще лучше матерчатые перчатки с прорезиненными пальцами.

■ Мыло смочите водой, чтобы верхний слой стал мягким. Затем поскоблите его ногтями, чтобы от каждого осталась дорожка, а под ногтями — защитная корочка. Она смоется, когда будете мыть руки после работы, а главное — под ногтями не останется грязи.

■ Обильно нанесите на руки жидкое мыло и хорошенько высушите. На коже образуется защитная пленка, которая убережет руки от грязи и легко смоется водой.

■ Если кожа загрубела так, что «смерть колготкам», от шершавости избавит скраб из кофейной гущи. Руки становятся мягкими и шелковистыми.

■ Получить «стальные» ногти и избавиться от заусенцев поможет эфирное масло лимона, но только натуральное. Хорошо вымойте руки, капните в ладонь 2 капли масла и быстро (пока не испарилось) смажьте ногти и кутикулу.

■ Всегда держите наготове жирный крем для рук. Это и защита, и питание кожи одновременно. Наносите его не только на ночь, но и до начала огородных работ. Обильно смажьте руки, дайте впитаться, наденьте перчатки и... в сад. Перед работой смажьте руки кремом «Силиконовый», а после — кремом «Зорька» (продается в ветаптеке).

■ Если поранились, копаясь на грядках, обработайте поврежденное место маслом чайного дерева.

Пригодится

* Натирают новые ботинки? Смажьте участок, который соприкасается с кожей, антиперспирантом.

* Чтобы смягчить загрубевшую кожу ступней, нанесите на ночь толстый слой вазелина или жирного крема и наденьте хлопковые носки.

* Если волосы склонны к жирности, наносите кондиционер не от корней, а на нижнюю треть длины.

* Чтобы после сушки феном волосы не топорщились, сбрызните расческу лаком для волос и пройдитесь по волосам.

Бабушкины рецепты

Эх, веснушки у подружки!

Смешайте 1 чайн. ложку окиси цинка, столько же белой глины, 2 чайн. ложки 10%-ного пергидроля и 2 чайн. ложки лимонного сока. Такую маску можно держать на лице всю ночь. Веснушек становится меньше, если протирать кожу замороженным соком петрушки. После протирания сок сразу не смывайте, оставьте на лице на 15-20 минут.

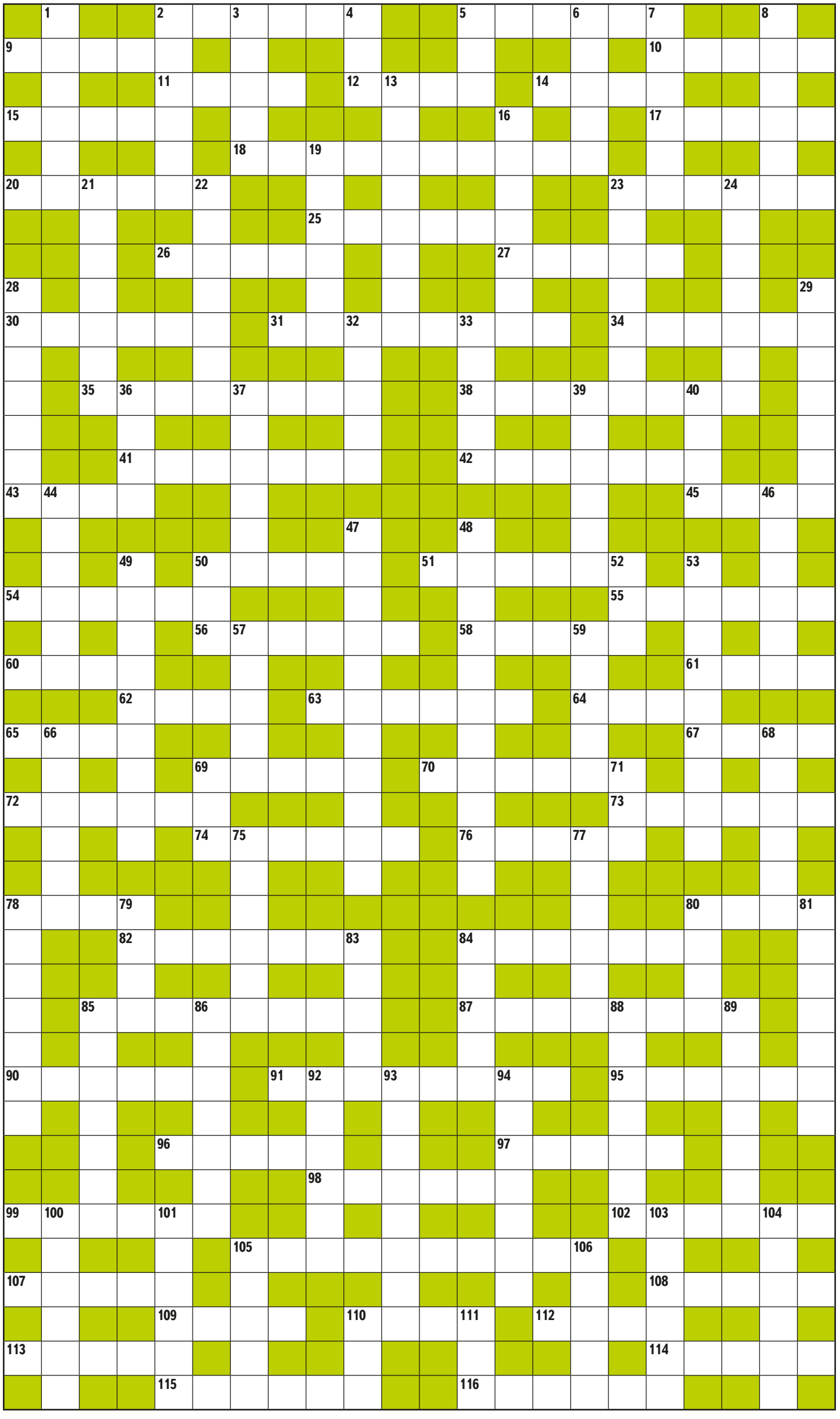
Топинамбур вернёт волосам красоту

Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев топинамбура 1 л кипятка, дайте настояться до остывания. Процедите и ополаскивайте волосы после мытья. Это придаст шевелюре блеск и уменьшит количество секущихся волос.

22 стр. КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Приталенная рубашка. **5.** Тот же ладан. **9.** Фраза-стереотип. **10.** Мушкетер Арамис двадцать лет спустя. **11.** Лапа экскаватора. **12.** Бубновая фигура. **14.** Упрек, порицание. **15.** Достигнутая удача. **17.** «Друг» по-испански. **18.** Широта или долгота по сути. **20.** Сорт вяленой колбасы. **23.** Состав, уменьшающий трение. **25.** «Купель» для Иисуса Христа. **26.** Певчая птица с пестрым оперением. **27.** Мать колючего зверька. **30.** Подвесная кровать для карапуза. **31.** Монархи одного рода. **34.** Первая в России женщина-офицер. **35.** Шофер-сменщик. **38.** Возмездие по счетам. **41.** Алмаз устами предков. **42.** Завербованный солдат. **43.** Спортивный парусник. **45.** Небесный водонос. **50.** Коровы на выпасе. **51.** Длинноногая собака. **54.** Через... к звездам. **55.** Цель политика. **56.** Глазурь для керамики. **58.** Внешний размах празднества. **60.** Потушено и скушано. **61.** Композитор Евгений... **62.** Время медвежьей спячки. **63.** Поилец Тирасполя. **64.** Рацион плотоядного. **65.** Молодой карьерист. **67.** Связной мозга и мышцы. **69.** Денежный мешок. **70.** Было, да сплыло. **72.** Задача прокуратуры. **73.** Неделя с хвостиком. **74.** Химическое исследование крови. **76.** Главная река Франции. **78.** Рисовое блюдо из казана. **80.** Морской сородич рака. **82.** Борис — детский писатель. **84.** Доктор для малышни. **85.** Премьер-министр России после дефолта. **87.** Шелковица иначе. **90.** Все цвета радуги. **91.** Сумка для деловых бумаг. **95.** Немощный дедуля. **96.** Купюра казаха. **97.** Дерево на банный сруб. **98.** Спец по ведению боя. **99.** «Бить баклуши» как оборот речи. **102.** Неизвестный автор письма. **105.** Магическая трава. **107.** Индеец-полукровка. **108.** Любовные отношения или плод труда писателя. **109.** Сырье для шкварок. **110.** Станочник из Иванова. **112.** Португальский футболист Луиш... **113.** Созревшее насекомое. **114.** Обладательница глазка. **115.** Норвежский полярник. **116.** Праздник цветения папоротника Иван...

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Народный танец. **2.** Звезда английского футбола **3.** Серый тюлень. **4.** Чашеобразное углубление между горными пиками. **5.** Второе имя Аполлона. **6.** Газета большевиков. **7.** Старческий... **8.** Антилопа из степей Азии. **13.** Рэкетир по старинке. **16.** Известный психолог. **19.** Мозг Винни-Пуха. **21.** Воск из овечьей шерсти. **22.** Букет, составленный японкой. **23.** Безводный луг. **24.** Любимая в частушках. **28.** Донская казачка в исполнении Клары Лучко. **29.** Похлебка зека. **32.** Крыша землянки. **33.** Угнетающий правитель. **36.** Опера Верди. **37.** Устранение поломки. **39.** Актриса Андерсон по имени. **40.** Деликатность и понимание. **44.** Обезвоживающая болезнь. **46.** Дворец (устар.). **47.** Спинной хребет. **48.** Работник детского сада. **49.** Душевный подъем, увлеченность. **50.** Потеря звучности голоса. **52.** Остров с Джакартой. **53.** Камень Клеопатры. **57.** Результат перековки меча. **59.** Куриное удобрение. **66.** Оптовик на Руси. **68.** Объект любви патриота. **69.** Светильник над диваном. **71.** Дочь лорда Байрона. **75.** Любимое состояние нудиста. **77.** Древний топор. **78.** Росчерк пера внизу документа. **79.** Томный из-под бровей. **80.** Парижский аэропорт. **81.** Гостеприимство, приветливость. **83.** Луноход из США. **84.** Любой утолитель жажды. **85.** Вешалка по-другому. **86.** Наименьшая единица языка. **88.** Пристройка к дачному домику. **89.** Режиссер Тигран... **92.** Сосед грузина. **93.** Французские нарды. **94.** Жрец Аполлона в Трое. **100.** Имя агента 007. **101.** Сезонный тропический ветер. **103.** Чилийский поэт. **104.** Рабыня из сериала. **105.** Город в Северной Италии. **106.** Няня Пушкина... Родионовна. **110.** Звук работающего сердца. **111.** Талон, пробитый при покупке.



Удивительные люди

И слепой может видеть

Этим людям жизнь подарила суперспособности, которые обычному человеку кажутся чем-то нереальным.

Прочесть мысли? Легко!

У Рамзеса Сангуино легкая форма аутизма. Но в то же время он один из самых выдающихся детей планеты. В год мальчик уже начал читать, в полтора знал таблицу умножения и периодическую таблицу Менделеева. В 5 лет он изучал 7 иностранных языков и решал сложные математические уравнения.

Кроме того, Рамзес может определять загаданные мамой игральные карты или цифры. Сперва родители подумали, что мальчик умеет видеть сквозь предметы, но потом и вовсе решили, что он способен читать мысли. Научно это пока не доказано, но ученые вплотную исследуют маленького гения и его телепатические возможности. Есть мнение, что его способность читать мысли — это альтернативный способ общения детей-аутистов с родителями.

Дэниел Киш

Научился видеть ушами

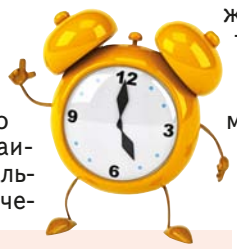
Дэниел Киш лишился зрения в возрасте одного года из-за рака сетчатки. Но его родители решили, что отчаиваться не стоит, и растили мальчика как обычного зрячего человека. С раннего детства Дэниел овладел эхолокацией, благодаря чему научился прекрасно ориентироваться в пространстве. Выглядело это так: он щелкал языком по нёбу или хлопал в ладоши и прислушивался к отраженному звуку. Таким образом Дэниел получал представление о местонахождении и размере предметов вокруг себя.

Будучи абсолютно слепым, мальчик ходил в школу через оживленные улицы, гулял, готовил еду, дрался с ребятами. А в 10 лет начал ездить на велосипеде, чем вызвал ужас у соседей и полиции. Время от времени они приводили Дэниела домой и упрекали маму в халатности по отношению к сыну. Однажды он все-таки налетел на столб, выбил себе передний зуб и разбил велосипед. Мама просто купила ему новый.

Дэниел Киш доказал: необязательно иметь глаза, чтобы видеть. Он показал это на собственном опыте и обучил «зрению» тысячи слепых людей. Исследования подтверждают, что освоить эхолокацию может любой человек: и слепой, и зрячий.

Достаточно один раз посмотреть

Стивен Уилтшир — еще один человек с аутизмом и исключительной способностью. Он обладает уникальной памятью. Только вот помнит он не моменты своей жизни. Ему достаточно один раз посмотреть на городскую панораму, здание или пейзаж, чтобы потом в мельчайших подробностях и без предварительных набросков воспроизвести все это на холсте.



ДАТЧАНИН СТИГ СЕВЕРИНСЕН СПОСОБЕН НАХОДИТЬСЯ ПОД ВОДОЙ ГОРАЗДО ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ ЛЮДИ. ОН МОЖЕТ ЗАДЕРЖИВАТЬ ДЫХАНИЕ НА 22 МИНУТЫ.

Однажды Стивен 45 минут летал над Нью-Йорком, а потом за 5 дней нарисовал точную панораму Манхэттена. В его коллекции есть Нью-Йорк, Москва, Париж, Венеция и многие другие города. Продаются эти картины за тысячи фунтов. Свои невероятные работы Стивен создает на 10-метровых холстах. На одно такое изображение у него уходит около недели и больше 10 ручек. Сейчас Стивену 45 лет, и его полотна уже завоевали всемирную популярность.

22 минуты без воздуха

Во время учебы в Барселоне датчанин Стиг Северинсен увлекся редким видом спорта — подводным хоккеем. Именно тогда он вдруг осознал, что способен находиться под водой значительно дольше, чем другие люди. Стиг может задерживать дыхание на целых 22 минуты.

А еще Северинсен попал в Книгу рекордов Гиннесса, проплыв расстояние 72 м в Северном море под толщей льда без гидрокостюма, в обычных плавках. По словам Стига, он ничем не отличается от обычных людей. Просто самым важным своим умением считает способность абстрагироваться от собственного тела и не обращать внимания на боль.

Легенда бега

Американец Дин Карнасис отличается невероятной выносливостью. С детства он любил бегать: сначала из дома в школу и обратно, выбирая кратчайшие пути, а потом постепенно придумывая маршруты подлиннее. Сейчас Дину 57 лет, и он является легендой бега на сверхмарафонские дистанции. Одно из главных его достижений — участие в забеге на 580 км без сна за 4 дня и 3 ночи. Также он бегал по Долине Смерти при температуре плюс 49°С и на Южном полюсе при минус 25°С.

Помнит все в подробностях

54-летняя американка Джилл Прайс с 12 лет помнит каждое событие своей жизни: где была и что делала — так, как будто это произошло всего пару дней назад. Иногда эти воспоминания возникают бессознательно. Любой незначительный эпизод вплоть до передачи, которая шла по телевизору в тот или иной момент, она может пересказать в подробностях. Стоит назвать число и год, и она сообщит, что происходило в ее жизни и в мире в тот день. Джилл стала первой пациенткой с диагнозом гипертимезия — исключительная автобиографическая память.

ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО СПОСОБНОСТЬ ЧИТАТЬ МЫСЛИ — ЭТО АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ СПОСОБ ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ-АУТИСТОВ С РОДИТЕЛЯМИ.

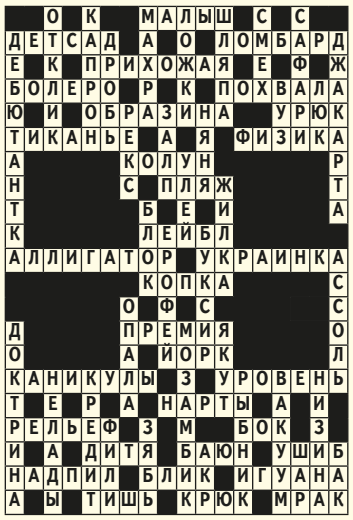
Безразмерный желудок

52-летний африканец Диксон Оппонг может выпить за раз более 4 л воды, что для нормального человека смертельно. Кроме того, он без рвотных позывов и судорог извергает ее назад, используя мускулатуру живота. Он просто стоит и немного по-клоунски выпускает изо рта струю воды под довольно сильным напором. Но чуда здесь нет. Врачи изучили желудок Диксона и выяснили, что тот вмещает в 4 раза больше жидкости, чем у обычного человека. К тому же мужчина научился отлично управлять мускулатурой своего пищевода. Оппонг участвует в соревнованиях едоков и может одновременно есть 7 разных блюд, а также выполняет различные цирковые трюки.

Диксон Оппонг

Стивен Уилтшир

Ответы на сканворд со стр. 20



Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Батник. 5.Фимиам. 9.Клише. 10.Аббат. 11.Ковш. 12.Ромб. 14.Укор. 15.Успех. 17.Амиго. 18.Координата. 20.Салями. 23.Смазка. 25.Иордан. 26.Щегол. 27.Ежиха. 30.Люлька. 31.Династия. 34.Дурова. 35.Напарник. 38. Расплата. 41.Диамант. 42.Наемник. 43.Яхта. 45.Туча. 50. Стадо. 51.Борзая. 54.Тернии. 55.Власть. 56.Полива. 58.Помпа. 60.Рагу. 61.Дога. 62.Зима. 63.Днестр. 64.Мясо. 65.Яппи. 67.Нерв. 69.Богач. 70.Утрата. 72.Надзор. 73.Декада. 74.Анализ. 76.Луара. 78.Плов. 80. Омар. 82.Заходер. 84.Педиатр. 85.Примаков. 87.Тутовник. 90.Спектр. 91.Портфель. 95. Рамоли. 96.Тенге. 97.Осина. 98.Тактик. 99.Идиома. 102. Аноним. 105.Мандрагора. 107. Метис. 108.Роман. 109.Сало. 110.Ткач. 112.Фигу. 113.Имаго. 114.Дверь. 115.Нансен. 116.Купала.

По вертикали: 1.Пляска. 2. Бекхэм. 3.Тевяк. 4.Кар. 5.Феб. 6.«Искра». 7.Маразм. 8.Сайгак. 13.Обдирала. 16.Карнеги. 19.Опилки. 21.Ланолин. 22.Икебана. 23.Суходол. 24.Зазноба. 28.Клавдия. 29.Баланда. 32.Накат. 33.Тиран. 36.«Аида». 37.Ремонт. 39.Памела. 40.Такт. 44.Холера. 46.Чертог. 47.Позвоночник. 48.Воспитатель. 49. Энтузиазм. 50.Сип. 52.Ява. 53. Сардоникс. 57.Орало. 59.Помет. 66.Прасол. 68.Родина. 69.Бра. 71.Ада. 75.Нагота. 77.Рубило. 78.Подпись. 79. Взор. 80.Орли. 81.Радушие. 83.Ровер. 84.Питье. 85.Плечики. 86.Морфема. 88.Веранда. 89.Кеосаян. 92.Осетин. 93. Триктрак. 94.Лаокоон. 100. Джеймс. 101.Муссон. 103.Неруда. 104.Изаура. 105.Милан. 106. Арина. 110.Тон. 111.Чек.

Гороскоп со 2 по 15 июня

Захочется начать всё с чистого листа

ОВЕН Захочется начать все с чистого листа. Чтобы шагнуть в новую жизнь, аккуратно закройте двери в прошлое. Если сделаете это правильно, будете хозяином своей судьбы. Постарайтесь все в своей жизни делать с любовью: печь хлеб, готовить, убирать в доме... И пойте как можете, даже когда на душе кошки скребут. Это самый простой рецепт здоровья и хорошего настроения.

ТЕЛЕЦ В вашу жизнь ворвется свежий ветер перемен. Ничего не бойтесь, даже если кажется, что вокруг царит хаос, а привычный мир рушится на глазах. Держите нос по ветру. Летние сквозняки могут стать причиной невралгии шейного отдела позвоночника. Усмирить боль можно так: найдите на шее болевые точки и приложите к ним половинки горячего вареного яйца. Держите, пока оно не остынет.

БЛИЗНЕЦЫ Впереди много солнечных дней и новых впечатлений. Смело отправляйтесь им навстречу, ведь впереди самая замечательная пора — время отпусков. О здоровье: не перегружайте кишечник! Для нормальной его работы натрите с кожурой яблоко и морковь. Смешайте с 1 чайн. ложкой отрубей и несладким йогуртом. Ешьте натощак по утрам.

РАК Все, что будет происходить в вашей жизни в ближайшие две недели, к лучшему. Звезды будут благосклонны к вам и подарят много приятных сюрпризов. Так что только успевайте подставлять ладони. Для тонуса утро начинайте с простого массажа ушных раковин: разминайте их по краю снизу вверх и обратно.

ЛЕВ Рекомендуем делать один счастливый разгрузочный день в неделю. Просто не грузите себя ничем. Совсем! Проснитесь, сварите кофе, включите любимую музыку... Полюбите себя, и весь мир полюбит вас! О здоровье: летом все цветет и благоухает, но если вы аллергик, то это не в радость. Поможет справиться с недугом корень сельдерея. Отожмите сок из свежего корня и пейте его по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

От радикулита

Залейте 500 мл водки 100 г измельченной коры черемухи. Настаивайте 7 дней при комнатной температуре. Растирайтесь 4-5 раз в день.

ДЕВА Захочется расслабиться, но нельзя! Настройтесь на серьезную работу и почаще вспоминайте поговорку: «Дело мастера боится». Блюда из свеклы избавят от запоров, выведут все лишнее, а значит, разгрузят кишечник.

ВЕСЫ Не забывайте прикасаться к листочкам деревьев, общайтесь с ними. Полезно для нервной системы и пение птиц — оно снимает любой стресс. А лучше повесьте рядом с домом скворечник. Пусть птичий щебет вас будит по утрам.

СКОРПИОН Звезды рекомендуют больше молчать, чем говорить, особенно с посторонними. Через долгие разговоры теряется жизненная энергия. Для тех, кто любит работать на даче: не переутомляйтесь. Это вредно, как и прямые солнечные лучи.

СТРЕЛЕЦ Жалость к себе — очень коварная штука. Не жалейте себя, не оправдывайте свою грусть, печаль и разочарования. На самом деле в вашей жизни много хорошего. Есть чему радоваться. И не забывайте строить планы на лето. Кстати, цветы — прекрасное средство от грусти. Вдыхайте их аромат, наблюдайте за тем, как они распускаются.

КОЗЕРОГ Не спешите все успеть. Если научитесь откладывать некоторые дела на потом, станет намного легче жить. И еще: пейте томатный сок — это хорошее желчегонное и противовоспалительное средство. К тому же самый вкусный из овощных соков. Только не добавляйте в него соль, лучше заправьте чесноком и свежей зеленью. Напиток станет еще целебнее.

ВОДОЛЕЙ В дом, где смеются, приходит счастье. Смех — самое полезное лекарство. Принимать его нужно не 3 раза в день, а почаще. А чтобы в семье царили понимание и лад, принесите в дом каштановые ветви и поставьте их в трех вазах — неподалеку от входа в квартиру, в спальне и на кухне.

РЫБЫ Не выпадайте из привычного ритма жизни, что бы ни случилось. Постарайтесь продержаться на плаву, поверьте, все скоро наладится. О здоровье: если почувствуете упадок сил, заварите чай с душицей и пейте сколько хочется. Он поможет организму встряхнуться.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у эндокринолога**
Инсулин — это навсегда?

✓ **Процедурная**
Зачем принимать холодный душ?

✓ **Прикинь на себя**
Артроз начинается постепенно.

✓ **Развеем сомнения**
Почему не стоит отказываться от сливочного масла.

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
*И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО до 26 июля 2021
ПРОМОКОД 1282

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ. ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем заключается польза МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата помогает оказывать комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимать отёки, зуд, раздражение, способствовать регенерации тканей и хрящей, благоприятно влиять на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
8-800-301-22-04 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. РЕКЛАМА 000214

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **115563** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 26.05.2021 г.
Подписано в печать 19.05.2021 г. в 16.30. По графику в 17.00

№11 (643)
Тираж 96563 экз.
Заказ №402
Объем 6 п. л.
16+